

**OPINNÄYTETYÖ**  
**MIRJA VORNANEN 2013**

## **SAVOLAISTA LÄHIRUOKOO**

Juhla- ja eräruokalistat Loimutar Oy:lle



**Rovaniemen**  
**ammattikorkeakoulu**  
University of Applied Sciences  
LUC

**Hotelli ja ravintola-alan koulutusohjelma**

ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU  
MATKAILU-RAVITSEMIS-JA TALOUSALA  
Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

**SAVOLAISTA LÄHIRUOKOO**

Juhla- ja eräruokalistat Loimutar Oy:lle

Mirja Vornanen

2013

Toimeksiantaja: Loimutar Oy

Ohjaajat: Marja Tolonen-Martikainen, Pirjo Ahvonen

Hyväksytty \_\_\_\_\_ 2013 \_\_\_\_\_

**Tekijä**

Mirja Vornanen

2013

**Toimeksiantaja**

Loimutar Oy

**Työn nimi**

Savolaista lähiruokoo

**Sivu- ja liitemäärä** 42 + 7

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä suunnittelin Loimutar Oy:lle juhla- ja eräruokalistat käyttäen mahdollisimman paljon hyväksi lähialueella tuotettuja raaka-aineita. Työn ajankohtaisuus, toimeksiantajan pyyntö ja oma mielenkiinto lähiruokaa kohtaan ovat syitä, jonka takia valitsin aiheen opinnäytetyökseksi.

Tavoitteena oli luoda yrityksen käyttöön toimivat ruokalistat juhlapalvelulle sekä eräruokailuihin. Työn toiminnallinen osio toteutettiin loppuvuodesta 2012, sekä osaksi kevään 2013 aikana.

Ongelmaksi muodostui lähellä tuotettujen raaka-aineiden ympärivuotinen saanti. Tämä ei estä ruokalistojen suunnittelua, mutta rajoittaa tuoreen lähiruoan käyttöä talvikauden aikaan kasvien osalta. Ratkaisuna ongelmaan ovat tietenkin raaka-aineiden säilöminen, kuivaaminen ja pakastaminen.

Tietoperustassa käsittelin lähiruokaa, eräruokailua, juhlapalvelutoimintaa, sekä ruokalistasuunnittelua. Paikallisuus on esillä työssäni. Tietoperustan Lähiruoka-luvussa sivusin savolaista ruokakulttuuria, ja esittelin savolaisia lähiruokakauppoja. Joitakin perinteisiä savolaisia ruokalajeja on myös päässyt ruokalistoille.

Toiminnallinen osio alkaa ruokalistojen suunnittelun lähtökohdista ja suunnittelutyöstä, jota seuraa valmiiden ruokalistojen esittely. Liitteinä ovat reseptit sekä valmiit ruokalistat.

Lopputuloksena opinnäytetyöstä ovat ruokalistat yrityksen käytössä. Onnistuin löytämään paljon suomalaisia ja läheltä saatavilla olevia raaka-aineita ruokalistoille. Sillä tavoin onnistuin myös kuvaamaan työn keskeistä tavoitetta, sekä toimeksiantajan periaatetta lähiruoan käytöstä ja kestävästä kehityksestä.

Avainsanat:

Lähiruoka, eräruokailu, juhlapalvelut,  
ruokalistasuunnittelu, kestävä kehitys

---

<b>Author</b>	Mirja Vornanen	2013
---------------	----------------	------

<b>Commissioned by</b>	Loimutar Oy
<b>Subject of thesis</b>	Local Savonian food
<b>Number of pages</b>	42 + 7

---

For this thesis new menus were designed for Loimutar Oy using local area food and ingredients as much as possible. The menus were designed for their banquet- and nature catering services. The aim was to use only Finnish food, and ingredients throughout the menu.

This subject was chosen because local food is a topical issue at the moment. Also the commissioner's request and the authors own interest in local food gave a motivation for this thesis.

The objective was to create functioning menus for Loimutar Oy. Some problems for menus were caused by the Finnish winter. Fresh, locally produced ingredients, such as vegetables, are not available during the cold wintertime. This does not prevent the design of the menus, only limits the variety of the ingredients for some time. The solution for this problem is to preserve, pickle, or freeze fresh ingredients during the season.

In the theory section of this thesis there are chapters about local food, nature catering, banquet catering services, and also about menu design. Regional qualities are also discussed in this thesis. There is a chapter on the Savonian food-culture. Also some traditional Savonian dishes were included in the menus.

The functional part of this thesis includes the basis of menu design and the design process. After that the ready menus are presented. All recipes and the ready menus can be found in the appendixes.

As a result of this thesis, the menus are now in the use of the commissioner. Many local area ingredients are found in the menus. That was the main objective for this thesis, but also the main philosophy of the commissioner on sustainable development and local food was described.

Key words: local food, sustainable development, nature catering, banquet catering service, menu design

## SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO.....</b>	<b>1</b>
<b>2 TOIMEKSIANTAJA LOIMUTAR OY.....</b>	<b>3</b>
<b>3 JUHLAPALVELUT.....</b>	<b>5</b>
<b>3.1 JUHLAPALVELUIDEN HISTORIAA.....</b>	<b>5</b>
<b>3.2 JUHLIEN JÄRJESTÄMINEN.....</b>	<b>6</b>
<b>4 ERÄRUOKAILU.....</b>	<b>11</b>
<b>4.1 NYKYPÄIVÄN ERÄRUOKAILU.....</b>	<b>11</b>
<b>4.2 HAASTEET JA MENETELMÄT.....</b>	<b>12</b>
<b>5 LÄHIRUOKA.....</b>	<b>16</b>
<b>5.1 LÄHIRUOKA NYT.....</b>	<b>16</b>
<b>5.2 POHJOISSAVOLAINEN RUOKA.....</b>	<b>20</b>
<b>6 RUOKALISTASUUNNITTELU.....</b>	<b>24</b>
<b>6.1 SUUNNITTELUN LÄHTÖKOHDAT.....</b>	<b>24</b>
<b>6.2 TOIMIVA RUOKALISTA.....</b>	<b>26</b>
<b>7 OPINNÄYTEYÖN TOTEUTUS.....</b>	<b>28</b>
<b>7.1 RUOKALISTOJEN SUUNNITTELU.....</b>	<b>28</b>
<b>7.2 UUDET RUOKALISTAT.....</b>	<b>30</b>
<b>8 POHDINTA.....</b>	<b>34</b>

**LÄHTEET**

**LIITTEET**

## 1 JOHDANTO

Lähiruoka kasvattaa suosiotaan Suomessa. Monien tutkimusten mukaan kulutus on lisääntynyt ja tulee lisääntymään entisestään (Kurunmäki ym. 2012). Esimerkiksi Maa- ja metsätalousministeriö on teettänyt lähiruokaselvityksen, jonka tarkoituksena on selvittää ongelmakohtia, käsitteitä, sekä yleensä lähiruoan nykytilaa Suomessa. Voisi sanoa kuluttajien arvostavan yhä enemmän aitoa ruokaa ja puhtaita läheltä saatuja raaka-aineita. Suurin syy lähiruoan kysynnän kasvun hitaudelle näyttäisivät olevan sen saatavuusongelmat ja joissakin tapauksissa hinta. Esimerkiksi kasviksilla on erilaiset sesongit, joiden mukaan hinnat vaihtelevat. Ulkomaiset kasvikset ovat läpi talven huomattavasti halvempia kuin suomalaiset. Kuitenkin paikallisia munia ja jauhoja on huomattavasti halvempaa ostaa suoraan tuottajalta kuin marketista. Toivottavasti tulevaisuudessa marketit ottavat entistä enemmän lähellä tuotettua ruokaa myyntiin, sillä suomalaiset ostavat suurimman osan elintarvikkeistaan juuri supermarketista.

Tässä opinnäytetyössä suunnittelin Loimutar Oy:lle erä- sekä juhlaruokalistat käyttäen mahdollisimman paljon hyödyksi lähialueen ruokaa. Ruokalistat tulivat käyttöön vuodeksi 2013. Tämän vuoksi ruokalistat ovat jo suunniteltuna ja käytössä. Opinnäytetyö on ajankohtainen, sillä se käsittelee lähiruokaa sekä paikallisuutta. Käytännönläheisyys on aina ollut vahvin osaamisalueeni työ- ja koulutuspiireissä. Lisäksi työelämälähtöisyys korostuu työssä siten, että nämä ruokalistat on suunniteltu toimeksiantajan yrityksen tarpeisiin. Aikaisempi työkokemus yrityksessä antoi omalta osaltaan valmiudet suunnitella ruokalistat. Työn kirjallinen osuus käsittelee juhlapalvelu- sekä eräruokailutoimintaa, lähiruokaa sekä pohjoissavolaista ruokaa. Tahdoin ottaa savolaisen ruoan mukaan kirjalliseen osioon, sillä suunnitelluista ruokalistoista voi löytää perinteisiä savolaisia ruokia. Lisäksi sen on tarkoitus tuoda esiin työn persoonallisuutta. Tavoitteena on saada kirjallinen osuus heijastamaan toiminnallista osiota. Tahdon osoittaa lukijalle oman rakkauteni luontoa ja aitoa ruokaa kohtaan.

Ajankohtaisuus on yksi syy, miksi valitsin opinnäytetyökseni aiheen, johon liittyy vahvasti lähellä tuotettu ruoka. Eräänä päivänä kiertelin erään suuren

marketin hedelmä- ja vihannesosastoa. Opinnäytetyöni innoittamana etsin lähialueelta tulleita vihanneksia ulkomailta tuotujen suuresta joukosta. Voitonriemuisena löysin perunoita, kaalta ja sipuleita. Tunsin, kuinka lähellä tuotettuun raaka-aineeseen liittyy tunne siitä, kuinka hienoa on, että voin kaikkien näiden ulkomaisten kasvien seasta löytää ja ostaa jotakin, joka on peräisin aivan läheltä minua. Tunne oli sekoitus ylpeyttä ja rakkautta kotiseutua kohtaan. Juuri siksi kannattaa valita lähiruokaa. Toivottavasti saamme sitä kauppoihin jatkossa enemmän. Työn punaisena lankana voisi olla se, kuinka ihanaa ruuanlaitto on, kuinka lähiseudulta saadaan arvokkaita raaka-aineita siihen ja kuinka hienoa on, että meillä on täällä metsiä, niittyjä, ja kalavesiä joista itse voimme raaka-aineemme hankkia.

## 2 TOIMEKSIANTAJA LOIMUTAR OY

Loimutar Oy on siilinjärveläinen yritys. Pääpaikka on Toivalassa Kuopion lentoaseman vieressä, kauniin Jälä-järven rannalla sijaitsevassa ravintolassa, Järviterminaalissa, jossa on myös suuret kokoustilat. Yrityksen toimintaan kuuluvat pitopalvelu, eräruokakoulutus, eräruokapalvelut sekä teemajuhlat. Lisäksi kesäravintola on avoinna vapusta syyskuuhun saakka. Talvisin yrityksen toiminta keskittyy kokous- ja juhlapalveluihin, sekä eräruokailuihin. Juhla- ja eräruokapalvelu tekee juhlia ja koulutuksia myös asiakkaiden tiloissa. Eräruokapalveluja sekä -koulutuksia järjestetään myös yhteistyössä ohjelmapalveluyrityksen kanssa. (Kaasalainen 2013.) Pääpaikan, Järviterminaalin vieressä sijaitsee suuri kota, jota käytetään myös juhla- ja kokoustilaisuuksiin. Lisäksi kotaa käytetään eräruokakursseilla, sekä kalojen ja lihojen savustuksiin juhlapalvelutoiminnassa.

Yrittäjä on hyvin luonnonläheinen henkilö, mikä näkyy myös yritystoiminnassa. Yritys käyttää ruuanlaitossa laadukkaita suomalaisia raaka-aineita. Lähellä tuotettuja raaka-aineita käytetään ruuanlaitossa mahdollisimman paljon. Myös ympäristöystävällisyys on yksi avainsana yritystä kuvailtaessa. Loimutar Oy tukee yritystoiminnassaan kestävää kehitystä. Kestävän kehityksen mukaisesta toiminnasta kertoo muuan muassa tarkka jätteiden lajittelu. Lisäksi toiminnassa pyritään aina käyttämään uudelleen ja hyödyntämään esimerkiksi jätteitä, mistä esimerkkinä eräruokailuissa ja kotaruokailuissa käytettävät päreet, joita ensin käytetään lautasina, minkä jälkeen ne voidaan uudelleen hyödyntää sytykkeinä nuotioon. Lisäksi juhlapalvelun tarjoiluastioina on posliinin ja keramiikan lisäksi lepästä lähialueella valmistettuja vateja.

Yrittäjä ja keittiömestari Minna Kaasalainen on hyvin verkostoitunut lähialueellaan. Hän on mukana monissa erilaisissa alan hankkeissa ja on aktiivinen lähiruoan ja kestävän kehityksen puolestapuhuja. Yritys on kasvava ja tekee yhteistyötä alueen muiden yrittäjien kanssa. Yrityksellä on myös laaja verkosto yhteistyökumppaneita ja ruoan toimittajia. Leivät tulevat paikalliselta Juhani Rädyn leipomolta, jonka rukiit päätyvät leipiin omalta pellolta (Kehittyvä elintarvike 2007). Liköörit ja marjaviinit tulevat



Kuopiolaiselta Lignell & Piispaselta. Lihat toimittaa pääasiassa Savo-Karjalan liha tai Väisäsen Kotiliha lisälmesta. Ruokiin käytettävät tuoreyrtit kasvavat Järviterminaalien terassilla kesäisin. Perunoita ja kasviksia toimittavat myös paikalliset viljelijät. (Kaasalainen 2013.)

Yrityksen tavoitteena on toteuttaa kotimaisista ja lähialueen hyvistä ja laadukkaista raaka-aineista yksilöllistä ja maistuvaa ruokaa (Kaasalainen 2013). Joustavuus ja asiakkaan kanssa yhteistyössä juhlien suunnittelu kuuluvat yrityksen osaamisalueeseen. Juhla- ja eräruokapalvelut ovat ympärivuotista toimintaa ja jokainen vuodenaika tuo omat haasteensa näiden järjestämiseen. Alkusyksystä vihannes- ja sienisato on parhaimmillaan, kun taas loppukesästä kannattaa ruuissa käyttää hyödyksi tuoreita marjoja. Keväällä kukkivat erilaiset versot ja maahan ilmestyvät korvasienet. Kesällä paikallinen kala on herkullista ja tuoretta, joten sitä ehdottomasti kannattaa käyttää ruokalistoissa.

Työskentelin Loimutar Oy:lle kokkina yhden kesän ja syksyn ajan. Tänä aikana opin paljon uutta paikallisista tuottajista, juhla-ruuanlaitosta, sekä pitopalvelutoiminnasta. Opin esimerkiksi savustamaan pyytämäni kalat, sekä käyttämään hyväksi luonnon antimia ruuanlaitossa ja koristelussa. Kalastin myös ravintolan rannasta kaloja eräruokakurssille. Toivon, että saamani oppi näkyy myös suunnittelemissani ruokalistoissa.

### 3 JUHLAPALVELUT

#### 3.1 Juhlapalveluiden historiaa

Juhlia ja seremonioita on aina järjestetty milloin hallitsijoiden, jumalien kuin tavallisten ihmisten kunniaksi. On saatettu läheisiä ihmisiä uuteen elämänvaiheeseen tietyin rituaalein, iloittu uudesta sadosta, saaliista ja perheenjäsenestä. Yhdessäoloon on aina kuulunut, että syödään ja juodaan kunnolla. (Koppinen ym. 2002, 298.)

Ennen ravintoloiden tuntemista Suomessa vastaavana tunnettiin pidot ja majatalot, jotka tarjosivat ruokaa matkalaisille tai vieraille. 1700-luvulta lähtien ruokien valmistaminen monipuolistui. Uusia raaka-aineita ja menetelmiä olivat muun muassa murekkeet, vanukkaat, hyytelöt, laatikot, ja leivonnaiset. Ruokien maustamiseen käytettiin enemmän sokeria, suolaa ja etikkaa. Yleisimmin uusia ruokalajeja tarjottiin pappiloissa ja kartanoissa, ja tavallinen kansa pääsi tutustumaan uusiin herkkuihin vain pidoissa. Jokainen kokki tai emäntä ei kuitenkaan osannut valmistaa uusia ruokalajeja, vaan uutuuksien levittämisestä vastasi pitokokki, joka kiersi taloja ja kyliä. Parhaimmat pitokokit olivat saaneet oppinsa Tukholman ja Pietarin hoveissa, ja työskennelleet kartanoiden ja pappiloiden keittiöissä. Suomessa ravintolakulttuuri sai vaikutteita sekä idästä että lännestä, venäläisiltä, ruotsalaisilta, sekä saksalaisilta ammattilaisilta. (Viitasaari 2006, 27 - 29.)

Nykyisin suomalaisissa juhlatilaisuuksissa suositaan noutopöytää tarjoilumuotona. Se on työvoimakustannuksia säästävä ja helppo tapa tarjoilla ruoka asiakkaille. Nykyisen noutopöydän voidaan sanoa polveutuvan viinapöydästä, joka oli yleinen 1500-luvulla ainakin Tanskassa, Pohjois-Saksassa ja Ruotsissa. Aterian aluksi tarjottiin viinapöydässä leipää, voita ja juustoa. Varakkaimmilla oli mahdollisuus tarjota näiden lisäksi myös viinaa. Viinapöytä oli yleinen alkuruoka myös kyseisen ajan Suomessa ja kesti aina 1800-luvun alkuun saakka. Samankaltaisia ovat hienommat ruotsalaisten smörgåsbord ja venäläisten zakuska. Tällaisista kylmistä alkupala- ja ruokalajipöydistä kehittyi nykyisin tunnettu buffet-pöytä. (Viitasaari 2006, 58.)

Nykyinen käsitys pitopöydästä pohjautuu pitkälti 1700-luvun säätyläistalojen ja 1800-luvun talonpoikaistilojen juhla-aterioihin. (Isotalo 1999, 36.) Suomalainen pitopöytä on aina pohjautunut sekä Ruotsin, -että Venäjän ruokakulttuurien vaikutuksiin. Itäisessä Suomessa on helposti ollut havaittavissa Venäjän vaikutteet, aivan kuten läntisessä Suomessa Ruotsin. 1800-luvun jälkipuolella pitopöydässä paikkansa vakiinnuttivat nykyisinkin tutut laatikkoruoat, kansankielellä lootat, loorat, loolat tai tuuvingit. Samalla tavalla pitopöytiin levisi myös rosolli eli sallatti. Myös ruokailutavat muuttuivat 1800-luvulla, kun yhteisen kipun ja lusikan tilalle tulivat henkilökohtaiset ruokailuvälineet ja lautaset. (Isotalo 1999, 36.)

Kahvi ja tee kuuluvat lähes poikkeuksetta nykyisen pitopöydän jälkiruokaan. Juhlissa on enää harvoin jälkiruokana pelkkä kahvi tai tee, mutta 1700-luvulla kahvi ja tee olivat harvinainen juhla juoma. 1800-luvulle tultaessa kahvi ja tee olivat jo vakiinnuttaneet paikkansa pitojen juomalistoille. Sotien aikana kahville ja teelle oli keksittävä erilaisia korvikkeita, kun elintarvikkeista oli puutetta. (Isotalo 1999, 72.)

### **3.2 Juhlan järjestäminen**

Tilaus- eli bankettitarjoilulla tarkoitetaan tietylle seurueelle varta vasten suunniteltua ja järjestettyä juhlatarjoilua, jossa tarjottavat ruokalajit, juomat ja niiden tarjoilu on sovittu etukäteen. Tilaustarjoiluna voidaan järjestää muun muassa pikkujouluja, häitä, cocktail-tilaisuuksia, juhlapäivällisiä, syntymäpäiviä, ja hautajaisia. (Manninen 1997, 20.) Asiakas ottaa yhteyttä juhlapalveluun, kun tarvitsee apua juhlien järjestämisessä. Yleensä motiivina juhlapalvelun käytölle on ajankäyttöä säästävä ruuanvalmistuksen ja tarjoilun ulkoistaminen. Juhlien suunnittelu aloitetaan juhlapalveluiden osalta käymällä asiakkaan kanssa läpi juhla. Keskustelusta käy ilmi juhlan pitopaikka, tarkoitus, juhluvieraiden lukumäärä, tilaisuuden tyyli, somistus-suunnitelma, ruokailun järjestäminen, juomien järjestäminen sekä muut keskeiset seikat tilaisuudesta (Koppinen ym. 2002, 309 - 310).

Juhlapalveluiden järjestäjä tekee keskustelun perusteella tarjouksen. Tarjouspyyntö ja tarjous voidaan tehdä myös sähköpostin välityksellä

kokonaisuudessaan, mutta henkilökohtainen tapaaminen on aina tae siitä, että molemmat osapuolet pääsevät yhteisymmärrykseen juhlan järjestämisestä ja aikataulutuksesta. Lisäksi henkilökohtainen tapaaminen on aina hyvän asiakaspalvelun merkki. Tapaamisessa tai tarjouksessa tulee käydä ilmi myös mahdolliset erityisruokavaliot. Tarjous sisältää menuehdotuksen tai menuehdotuksia. Lisäksi tarjouksesta tulee käydä ilmi tiivistetysti keskustelussa ilmi käyneet seikat tilaisuudesta, sekä hinta. Monet juhlapalvelut vuokraavat astioita sekä liinavaatteita juhliin ja tilaisuuksiin. Näiden käytöstä kannattaa myös sopia tarjouksen yhteydessä (Koppinen ym. 2002, 311). Nykyään juhlapalveluyritykset tuottavat monipuolisia palveluja, jotka sisältävät ruokaa, juomaa, tunnelmaa ja silmäniloa. Suurissa palvelukokonaisuuksissa yrityksen kannattaa pilkkoa hinta eri osiksi, jotta asiakas ymmärtää, mistä kustannukset muodostuvat, ja kuinka paljon mikäkin palvelu maksaa. Hinnoittelun lähtökohtana on todellisten kustannusten laskeminen. Muuttuviin kustannuksiin lisätään kiinteät kustannukset, ja laskelmaan sisällytetään tavoitemyyntikate. Hintaan lisätään tämän jälkeen vielä arvonlisäero. Hintaa miettiessä on myös otettava huomioon yleinen hintataso, hinta-laatusuhde, sekä kilpailutilanne. (Maa- ja kotitalousnaisten keskus 2007, 42.)

Jos tilaisuus järjestetään juhlapalvelulle tuntemattomassa paikassa, juhlapalvelun edustajan on syytä käydä tarkastamassa paikka jo tilaisuutta suunniteltaessa. Tärkeintä on tarkastaa keittiötilat, jonka mukaan voidaan suunnitella, kuinka tarjoilu järjestyy. Jos paikalla on käytössä vain yksi kotiuuni, on lämpimät ruoat tehtävä jo aikaisemmin juhlapalveluiden pääpaikalla ja kuljetettava lämpökuljetuksella juhlapaikalle. Lisäksi on tarkastettava ja suunniteltava pöytäjärjestys ja mahdolliset nouto- ja apupöydät. Keittiöstä tarkastetaan uunien lisäksi astianpesumahdollisuudet, sekä kylmäsäilytystilat (Koppinen ym. 2002, 311). Jokaiselle työntekijälle jaetaan omat vastualueet juhlapaikalla, jotta saadaan palvelusta tehokasta ja onnistunutta. Juhlapalvelua koskevat elintarvikelait ja asetukset. Lainsäädäntö velvoittaa yritystä valvomaan itse omaa toimintaansa omavalvontasuunnitelman avulla. (Maa- ja kotitalousnaisten keskus 2007, 25 - 26.)

Juhlilla suunniteltaessa on myös otettava huomioon resurssit henkilökunnan osalta. Tarjoilumuoto vaikuttaa ratkaisevasti siihen, kuinka paljon henkilökuntaa tarvitaan (Maa- ja kotitalousnaisten keskus 2007, 13). Tarjoilumuodoista yleisimmät ovat pöytään jättäminen eli lautastarjoilu, lautaselle nostaminen, tarjoaminen, apupöydällä annostelu, sekä noutopöytä (Manninen 1997, 22 - 23). Mikäli tarjoilutapa on lautastarjoilu, henkilökuntaa on varattava huomattavasti enemmän kuin noutopöytätarjoiluun. Tämä vaikuttaa myös kustannuksiin. Lautastarjoilu on helppo tarjoilutapa ja sitä käytetään silloin, kun ruoka-annos on lautasella ja annos jätetään asiakkaan eteen. Lautastarjoilu sopii melko pienille vierasmäärille, sillä annosten kokoaminen vie aikaa. Jos henkilökuntaa on paljon annosten kokoamiseen, lautastarjoilua voi käyttää myös suuremmissa juhlissa. (Koppinen ym. 2002, 308.)

Noutopöytä on paras ratkaisu silloin, kun vieraita on paljon. Kylmiä ja lämpimiä ruokia yhdistelevä pitopöytä on perinteinen ja suosittu tarjoilumuoto. Noutopöytää voi käyttää niin ruokajuhlissa, kuin kahvikutsuillakin. Vieraiden kannalta noutopöytä on joustava ratkaisu, koska annostelun saa hoitaa itse. Noutopöydän niin sanottu liikenne kannattaa suunnitella hyvin eteneväksi. Alle kolmenkymmenen vieraan joukolle riittää yksi ottopiste, mutta jos vieraita on enemmän, on järjestettävä kaksi ottopistettä (Maa- ja kotitalousnaisten keskus 2007, 20). Erilaisia tarjoilutapoja voi käyttää saman juhlan aikana. Tämä tuo näyttävyyttä ja juhlavuutta ruokailuhetkeen. Esimerkiksi alkuruoat voidaan tarjoilla seisovasta pöydästä, kun taas pääruoka tarjoillaan lautastarjoiluna. (Koppinen ym. 2002, 307). Juhlapöytään kannattaa suunnitella menukortti, josta ilmenee ruokalajien nimet, ja pääraaka-aineet. Myös erityisruokavalio-ruoille kannattaa tehdä erilliset kortit, koska se on osoitus siitä, että heidänkin ruokavalionsa on otettu huomioon ruokailua järjestäessä.

Noutopöydän järjestys seuraa tiettyä kaavaa. Ensimmäiseksi tulevat kylmät ruoat, eli alkuruoat. Alkuruokia suunnitellaan yhdestä kolmeen kappaletta kutakin lajia. Kylmistä ruoista pöytään laitetaan järjestyksessä perunat, kylmät kalat, kylmät lihat, salaatit ja viimeisenä juustot. Seuraavaksi tulevat lämpimät ruoat, joista järjestyksessä perunalisäke, kasvislisäkkeet, kalaruoat

ja viimeisenä liharuoat. Jälkiruoat laitetaan esille viimeiseksi. (Viitasaari 2006, 62.) Ruoan menekkiin vaikuttavat tarjoilutapa, ruokalajien määrä, ruokailijoiden sukupuoli, ikä, aika edellisestä ateriasta ja monet muut seikat. Lautastarjoilussa ruoan menekkiä on helpompaa laskea, sillä annokset ovat kooltaan samanlaisia. Noutopöydän ruokamenekkiä on vaikeampaa arvioida, koska vieraat ottavat ruokansa itse. (Maa- ja kotitalousnaisten keskus 2007, 35.) Kuitenkin kokenut juhlapalveluyritys osaa laskea suurin piirtein noutopöydän menekin, ja sen suositut ja vähemmän suositut ruokalajit. On kuitenkin vaikeaa arvioida aivan tarkkaa ruoan menekkiä, sillä jokainen juhla on erilainen.

Alkoholijuomien tarjoilusta sovitaan aina etukäteen asiakkaan kanssa. Asiakkaan toiveet otetaan huomioon, kunhan muistetaan ruoan ja juoman onnistunut yhdisteleminen (Koppinen ym. 2002, 313). Juhlapalvelun ja asiakkaan on otettava huomioon tilaisuuden järjestämispaikan anniskelusäädökset. Useasti varsinkin häissä vieraille tarjoillaan alkoholia läpi juhlien. Osalla vieraista saattaa olla omia alkoholijuomia juhlapaikalla. Mikäli tilaisuus järjestetään paikalla, jossa on anniskeluoikeudet, omien juomien tuonti sinne on kielletty. Tällöin kaikki juomat anniskelee anniskeluluvan haltija, lainsäädännön mukaisesti. Juhlan järjestäjän muistilistaan kuuluu myös järjestää alkoholiton vaihtoehto jokaiselle osalle aterialla. Esimerkiksi alkudrinkin tulisi mukailla alkoholia sisältävää vaihtoehtoa. (Koppinen ym. 2002, 313.)

Myös kattausten laittaminen juhlapaikalle kuuluu yleensä juhlan järjestäjän tehtäviin. Kauniisti katettu pöytä on juhlatilan sydän. Se kohottaa mielen varmemmin kuin muut juhla järjestelyt. Kattausten värien ja koristelun tavoite on tunnelman luominen, vaikutuksen tekeminen, tilaisuuden juhlistaminen ja ruoan nautittavuuden täydentäminen. Ennen asianmukainen kattaus vaati aina valkoisen pöytäliinan, kiillotetut pöytähopeat ja juhla-astiat. Nykyisin juhlapöydän koristelussa vain mielikuvitus on rajana. Tärkeintä on asetella astiat ja koristeet kauniisti ja näyttävästi. (Koppinen ym. 2002, 316.) Kokonaisuudessaan juomien, ruokien, somistuksen ja ruoan esille laitton sekä valmistamisen aikataulut kannattaa miettiä etukäteen hyvissä ajoin ennen

juhlaa. Näin päästään asiakkaan kanssa yhteisymmärrykseen juhlan kulusta, ja palvelu on tehokasta ja laadukasta.

## 4 ERÄRUOKAILU

### 4.1 Nykypäivän eräruokailu

Eräruokailun historia ulottuu syvälle ihmiskunnan alkuaikoihin, kun tuli keksittiin. Tuli on tärkein osa nykyistä luontoruokailua. Tulen tekemisen taitoa voidaan hyvällä syyllä pitää koko inhimillisen kulttuurin alkuna. Kun ihminen oppi hallitsemaan tulta, hän pystyi valaisemaan ja lämmittämään asumuksensa, sai paremman suojan petoja ja muita vihollisia vastaan sekä pystyi valmistamaan lämmintä ruokaa. (Heinimäki–Yli-Uotila–Repo 2005, 11.)

Ulkona syöminen on todella muuttunut ulkona syömiseksi. Tulisteluja ja kahvituksia järjestetään metsissä, tuntureilla, rannoilla nuotion ääressä tai kodan suojassa. Kiinnostus eräruokiin on kasvanut samaan tahtiin luontomatkailupalveluiden yleistymisen kanssa. (Isotalo 1999, 85.) Nykyään luonto- tai eräruokailua pidetään vapaa-ajan harrasteena tai virkistymistapahtumana. Suurin osa ruokailuistamme tapahtuu sisätiloissa, mikä tekee ulkona ruokailemisesta arjen luksusta. Eräruokailulla tarkoitetaan kodassa tai maastossa tulipaikoilla yleensä yhdessä asiakkaiden kanssa tehtävää ruoan valmistusta avotulella ja ruoan nauttimista luonnossa (Verhelä–Lackman 2003, 154).

**Retkiruokailulla** tarkoitetaan retken tai luontovaelluksen yhteydessä tapahtuvaa ruokailua, jossa asiakkaat hankkivat itse raaka-aineita suoraan luonnosta, ja valmistavat ne omatoimisesti. Retkiruokailusta voidaan puhua, kun retki tai ohjattu vaellus on kestoaltaan niin pitkä, että siihen on sisällytettävä ruokailu. Ateriat voidaan hankkia myös ruokapalveluyrittäjältä. (Välikylä–Oksanen 2005, 6.)

**Luontoruokailulla** tarkoitetaan, kun puoliksi tai kokonaan esivalmisteltuja ruokia viedään luontoon ennalta määrättyyn paikkaan tiettyyn aikaan. Näiden ruokien esille laitto ja valmistelu eivät vie pitkää aikaa. (Välikylä–Oksanen 2005, 6.)



**Eräruokailulla** tarkoitetaan nuotiolla, laavulla tai kodassa valmistettuja ruokia, joissa usein käytetään raaka-aineita, jotka liittyvät jollain tavalla kalastukseen tai erästyksen. Tyypillisinä raaka-aineina käytetään sieniä, marjoja, kalaa ja riistaa. (Välikylä–Oksanen 2005, 6.) Tässä opinnäytetyössä käsittelen eräruokailua.

Luonnossa ruokailun voi järjestää monella tavoin. Ruoan voi kuljettaa lämpö- tai kylmäkuljetuksena suoraan valittuun kohteeseen, jolloin ei tarvita avuksi nuotiot tai suurempia esivalmisteluja paikan päällä. Ruoan voi myös esivalmistella niin, että esivalmistellut raaka-aineet kuljetetaan paikan päälle ja nuotion avulla kypsennetään ja valmistetaan ruoka. Elämyksellisesti suuremman ruoka-elämyksen asiakkaalle tuottaa paikan päällä valmistettu ruoka, joka tarjoillaan suoraan pannuilta tai padoista lautaselle. Eräruokailu on yleensä vaellus- tai hiihtopalvelun yksi osa, mutta siitä voi kehittää myös päätuotteen. Houkuttimena voi olla tällöin esimerkiksi uuden ruoanvalmistusmenetelmän tai uuden ruoka. (Verhelä–Lackman 2003, 154.) Eräruokailuja järjestävä yritys järjestää ruokailun esimerkiksi kodalle, nuotiopaikalle tai laavulle. Esimerkkinä eräruokailun järjestämisestä voi olla yrityksen työntekijöilleen järjestämä virkistyspäivä, johon kuuluu erilaisia aktiviteetteja tai safari luonnossa. Aktiviteettien lomassa järjestetään luonnon keskelle ruokailu.

On myös ehdottoman tärkeä muistaa että se, minkä luontoon vie mennessään, tuo pois myös tullessaan. Luontoretkiin itsestään selvänä osana kuuluva ympäristövastuullisuus ulottuu myös ruokailuihin (Isotalo 1999, 85). Roskia ja jätteitä ei kuulu jättää luontoon.

## **4.2 Haasteet ja menetelmät**

Maastossa ja ulkotiloissa tapahtuva ruoanvalmistus- ja myynti edellyttävät tarkkoja suunnitelmia tapahtumien toteuttamisesta. Eräruokailuissa pätevät samat lait kuin juhla- ja ravintolaruokailuissa. Terveysturvallisuuslaki, elintarvikelaki sekä asetus majoitus- ja ravitsemisliikkeistä säätelevät ravitsemisliiketoimintaa. Omavalvontasuunnitelmassa on huomioitava myös yrityksen maastoruokailutoiminta. (Välikylä–Oksanen 2005, 8, 19.)

Yleinen ehto luontoruoanvalmistuksessa on tuli. Luonnossa on otettava huomioon ensimmäiseksi jokamiehen oikeudet. Nuotion tekeminen vaatii aina luvallisen nuotiopaikan tai maanomistajan luvan. Suhtautuminen tulenteeseen vaihtelee eri puolella Suomea. Metsäpalovaroituksen aikaan tulenteo on kiellettyä, vaikka maanomistaja antaisikin sille luvan. (Heinimäki ym. 2005, 26.) Lisäksi ruokailun järjestäjän on myös luonnossa otettava huomioon lainsäädäntö esimerkiksi hygienian osalta. Elintarvikealan toimijan on kaikessa toiminnassaan noudatettava huolellisuutta, jotta elintarvike, elintarvikehuoneisto ja tuotantopaikka, sekä säilytys-, kuljetus- ja käsittelyolosuhteet täyttävät lain mukaiset vaatimukset (Elintarvikelaki 2006, 16§). Elintarvikkeiden kuljetus tarjoilupaikalle hoidetaan kylmä- tai kuumakuljetuksena. Luontoruokailussa on pyrittävä siihen, etteivät lämpötilat laske tai nouse kuljetuksen aikana. Luontoruokailussa ruokien lämpötilasuositus on alimmillaan +65 celsiusta, koska silloin ruoka on riittävän kuumaa kylmälläkin ilmalla. Lämpötilojen tarkistuksia kannattaa suorittaa tarjoilun aikana. (Välikylä–Oksanen 2005, 36, 38.) Ruokailun järjestäminen luonnossa on aina suurempi haaste kuin tavallinen ruokailu sisätiloissa. Käsihygieniasta on huolehdittava myös maastossa. Asiakkaille ja ruoanvalmistajalle tulee järjestää erilliset käsienpesupisteet lähelle ruokailupaikkaa. Lämmintä vettä kannattaa varata mukaan kanistereihin. (Välikylä–Oksanen 2005, 14.) Kun saapuu ruokailupaikalle, ensimmäiseksi kannattaa tehdä tulet, ja laittaa vesi kiehumaan tulelle.

Eräruoat kannattaa suunnitella suhteellisen yksinkertaisiksi menetelmiltään ja raaka-aineiltaan. Lisäksi ruokien tulee olla esivalmisteltuja, sillä luonnon olosuhteissa esivalmistelujen tekeminen voi olla mahdottomuus. Ruokalajit valitaan myös henkilömäärän perusteella. Pienemmälle ryhmälle voi valita vaativampiakin ruokalajeja, mutta ryhmän ollessa suuri ruoanvalmistusmenetelmien on pysyttävä yksinkertaisina. Lisäksi ruoanvalmistusastoihin tulee kiinnittää huomiota. Maastoruokailuissa käytettävien välineiden tulee olla helposti puhdistettavia ja pinnoiltaan kovia, jotta naarmuuntumiselta vältytään. Astioille tulee aina pakata mukaan tiiviit kannet, jotta tuhka ja lika eivät pääse ruokiin. Tarjoiluolosuhteet vaikuttavat siihen, kuinka paljon, ja minkälaisia välineitä eräruokailun järjestäjä voi pitää

mukanaan. Mahdollisimman kevyet ja pieneen tilaan mahtuvat välineet ovat sopivimpia. Pitkä kävelymatka autolta, tai ruoanvalmistuspaikan resurssit ruokailupaikalle karsivat välineiden ja raaka-aineiden määrää ja käyttöä aterialla. (Välikylä–Oksanen 2005, 34 - 35, 39.)

Ruoanvalmistusolosuhteet ja maantieteellinen alue rajoittavat eräruokailussa tarjottavien ruokalajien valikoimaa. Tyypillisiä alkuruokia ovat esimerkiksi keitot tai kalaa. Tervetuliaismaljuna tarjoillaan teemaan sopivia marjamehuja tai muuta vastaavaa. Pääruokana voi tarjota nuotioperunoita- tai kasviksia, riistakäristyksen tai loimulohen kanssa. Pääruoaksi sopii myös täyteläinen riistakeitto. Nokipannukahvit ja jälkiruoka päättävät erämenun. (Verhelä–Lackman 2003, 154.) Yksinkertainen maukas ruoka maistuu ulkona paremmalle kuin tavallisesti. Eräruokailun ruoanvalmistukseen voi osallistua myös asiakkaat, joka tekee siitä ohjelmallisen. Asiakkaat voivat esimerkiksi kerätä itse ruoan aineksia, kuten marjoja, sieniä, yrttejä tai kaloja. Tärkeintä eräruokailussa on kiireettömyys, tunnelma, ja seurustelu. (Verhelä–Lackman 2003, 154.)

Nuotio sopii hyvin ruoanlaittoon, kun ruokailemaan on tulossa suurempi ryhmä, sillä nuotiossa voidaan käyttää suurempia patoja ja pannuja (Metsähallitus 2013). Nuotio mahdollistaa monenlaiset ruoanvalmistusmenetelmät, kuten keittämisen, paistamisen, savustamisen, loimuttamisen, sekä grillaamisen. Avotulella ruokaa laittava saa varautua pidempään kypsennysaikaan kuin kotikeittiössä. Myös retkikeitin voi olla lisäapu luontoruokailujen järjestämiseen. Retkikeittimen käyttöön ei tarvita maanomistajan lupaa ja sitä voi käyttää myös metsäpalovaroituksen aikaan. Lisäksi se on ympäristöystävällisempi vaihtoehto nuotiolle. (Metsähallitus 2013.) Retkikeittimellä voi tehdä pienempiä valmisteluja paikan päällä kätevästi, mutta on mahdotonta jättää suuremman asiakasjoukon ruokkiminen pelkästään retkikeittimen varaan.

Erilaiset ruoanvalmistusmenetelmät tuovat ruokaan oman makunsa. Yksi näistä menetelmistä on savustus. Savustuksessa pitkäjänteisellä harjoittelulla pääsee loistaviin lopputuloksiin. Savustusmenetelmiä on kolme: kylmäsavustus, lämminsavustus, ja savukuivaaminen. Erilaiset puolajit tuovat

oman makunsa savustettuun tuotteeseen, ja sopivat tietyille lihoille tai kaloille (Lehtovaara 2010, 49 - 50). Tuli on avainasemassa savustamisessa. Ilman tulta ei ole savua. Tulta täytyy hallita oikein, jotta savustettava liha pysyy mehevänä, eikä kuivu liikaa. Tärkein muistisääntö savustaessa tulen kanssa on pitää tuli pienellä nuotiolla. Savustus tai lohen loimutus on hieno ohjelmanumero eräruokailuissa, varsinkin jos asiakkaat saavat osallistua sen tekemiseen. Savustusvälineiden vienti maastoon ei aina onnistu, varsinkin jos syömään on tulossa isompi asiakasjoukko. Suuremmat savustusvälineet ovat painavia ja vaativat paljon esivalmisteluja. Jos syömässä on pienempi joukko, savustusta voi tehdä myös retkikeittimellä tai pienemmällä savustuslaatikolla.

## 5 LÄHIRUOKA

### 5.1 Lähiruoka nyt

Lähiruoan käsitettä ajatellaan eri tavoin ja sitä voidaan kuvailla erilaisilla lyhemmillä ja pidemmillä käsitteillä. Lähiruoka on mahdollisimman lähellä tuotettua suomalaista ruokaa, jonka alkuperä, tuottaja ja valmistaja tiedetään (MTK 2011). Lähiruoka on paikallisruokaa. Lähiruoka on ruoantuotantoa ja kulutusta, joka käyttää oman alueensa raaka-aineita ja tuotantopanoksia edistäen oman alueensa taloutta, työllisyyttä ja ruokakulttuuria. (Kurunmäki–Ikäheimo–Syväniemi–Rönni 2012, 25.)

Lähiruoka-tilanne Suomessa kehittyä jatkuvasti ja meneillään voitaisiin sanoa olevan lähiruokabuumi. Lähiruoka innostaa yhä suurempaa osaa kuluttajista ja siitä halutaan saada lisää tietoa. Tutkimuksia ja selvityksiä julkaistaan tiheästi, etenkin kuluneen vuoden aikana raportteja on ilmestynyt useita (Kiviluoma 2010). Lähiruoan kysynnän kasvun lisääntymisen myötä lähialueen tuotteet ovat löytäneet paikkansa kauppojen hyllyiltä. Suuremmista marketeista löytää nykyään suhteellisen helposti lähialueella tuotettuja elintarvikkeita. Ainoa ongelma on niiden löytäminen ja erottuminen muiden elintarvikkeiden seasta. Vielä nykyään Suomessa lähituotteen löytäminen perustuu suurimmaksi osaksi kuluttajan omaan aktiivisuuteen ja siihen, kuinka tarkasti elintarvikepakkausta luetaan. Lähialueen tuotemerkkejä voisi ripustaa enemmänkin hyllyjen reunoille, josta tuote olisi helposti löydettävissä. Lähiruoka puhuttaa yhä enemmän ja siitä voi myös lukea enemmän. Suomalaiset ovat edelleen kansa, joka haluaa ostaa kaiken samasta paikasta. Ostopaikkana läheinen päivittäistavarakauppa on suurimmalle osalle suomalaisista helpoin ja halutuin paikka. Lähiruokaa arvioidaan olevan noin 8 prosenttia päivittäistavarakaupan elintarvikemyynnistä (Kurunmäki ym. 2012, 29). Vähittäismyyntiin lisäksi lähiruokaa tarjotaan ravintoloissa ja julkisen sektorin ruokapalveluissa. Julkisen sektorin ruoat ovat annosmääriltään isoja, mutta euromääräiseltä arvoltaan pienempiä. Kaikki ruokamyynti ei tilastoidu. Esimerkiksi torien ja kauppahallien ruokamyynti, tilalta suoraan tai ruokapiirien tai verkkokaupan

kautta kuluttajille tuleva ruoka on kasvava ryhmä, mutta sen osuus kokonaisuudesta on minimaalinen (Kurunmäki ym. 2012, 29). Suomi on kuitenkin luomu- ja lähiruokatavoitteineen selkeästi jäljessä monia muita maita. Artikkelissa Maa- ja metsätalousministeriön kansliapäällikkö toteaa, ettei ketään voi pakottaa lähiruoan hankkijaksi edes ministeriön mahtikäskyillä, vaan konkreettiset ratkaisut tapahtuvat ministeriön seinien ulkopuolella. Käytännön toteutuksiin tarvitaan toimijoita. Yrityksiä ja yhteisöjä pyritään aktivoimaan Maa- ja metsätalousministeriön hankkeiden avulla. (Karjalainen 2013).

Lähiruoan kulutuksen odotetaan tutkimusten mukaan kasvavan. Kuluttajat suhtautuvat siihen lähes poikkeuksetta positiivisesti. Heidän oletetaan valitsevan tulevaisuudessa lähiruokaa myönteisten ympäristövaikutusten ja ekologisuuden vuoksi. Terveystietoisuus, korkeampi koulutus- ja tulotaso muodostavat vankan pohjan lähiruokatuotteiden kasvavalle kysynnälle (Kiviluoma 2010). Usean tutkimuksen mukaan lähiruoan valtteina ovat tuoreus, kotimaisuus ja paikallisten yrittäjien tukeminen. Ruoan alkuperän tietäminen on kuluttajalle tärkeää samoin kuluttajan korkeaksi kokema laatu. Niinpä tuottajan tunteminen ja tuotantoketjun läpinäkyvyys ovat kuluttajalle ruoan valinnassa olennaisia asioita (Kiviluoma 2010).

Monissa tutkimuksissa suurimmaksi haasteeksi koetaan lähiruoan saatavuus. Saatavuutta tulisi parantaa. Parannusehdotuksina ovat olleet esimerkiksi lähiruokatukut – ja lähettämöt. Etenkin logistiikkaan satsaaminen lähiruokamarkkinoiden tulevaisuudessa näyttäisi olevan ainoa tie siihen, että lähiruoalla ylipäättään olisi tulevaisuutta (Kiviluoma 2010). Hallitusohjelmassa yhtenä ruokapolitiikan kärkenä on lähiruoan aseman vahvistaminen Suomessa. Maa- ja metsätalousministeriössä valmistellaan parhaillaan lähiruokaohjelmaa. (Maa- ja metsätalousministeriö 2013).

Työn pohjaksi ministeriö teetti selvityksen lähiruoan pullonkauloista. Selvityksen tekijät tunnistivat lähiruoan yleistymistä estävät pullonkaulat ja tekivät 20 alustavaa toimenpide-ehdotusta lähiruokaohjelman jatkosuunnittelun pohjaksi. Selvitys esittää muuan muassa vastuullisuus- ja jäljitettävyyden sekä ruokahävikin vähentämistyötä tapana vahvistaa

vastuullisen ruokaketjun asemaa. Selvityksessä todetaan, että kuluttaja, kauppa ja ravintolat haluavat lisää lähiruokatoimittajia ja monilla on mahdollisuus hyödyntää pieniäkin eriä (Maa- ja metsätalousministeriö 2013).

Lähiuokakäsitettä on viimeisen kymmenen vuoden aikana sekoittanut se, että termi suomalainen ruoka on yritetty korvata lähiruoka-termillä. Näin toimien ollaan menettämässä ne kilpailuedut, joita tuo yhtäältä suomalaisuus ja toisaalta paikallisuus (Kurunmäki ym. 2012, 24). Paikallista ruokaa kannattaa suosia. Lähiuokaselvityksien ja hankkeiden tavoitteena on lisätä tietoisuutta myös jokapäiväisen kuluttajan osalta. Ongelmana voi olla usein ratkaiseva hinta, mutta kuinka saada tuotteen arvo näkymään kuluttajalle selkeämmin? Luomukarjan kasvattaja ja Hyvätuuli Highland Oy:n toimitusjohtaja Esko Rissanen kirjoitti Savon Sanomien mielipidepalstalla 27.1.2013, kuinka kaikki palaset ovat kohdillaan siihen, että luomu- ja lähituotanto lähtisi voimakkaaseen kasvuun, mutta selkeä säännöstö lähiruoalle tarvitaan. (Rissanen 2013.)

Pilkahduksia hanke- ja tutkimusviidakkoon tulee Helsingistä. Lähiuokaa kävelykierroksella tarjoaa Helsingissä Food Sightseeing Oy. Yritys on jalkautunut kaduille opastamaan tavallisille kuluttajille lähiruoan merkityksestä. Food Sightseeing tekee tunnetuksi suomalaisia pientuottajia, kivijalkamyymälöitä ja lähiruokaa. Opastetulla kolmetuntisella kävelykierroksella tutustutaan yksityisiin myymälöihin ja ravintoloihin, jotka eivät ole vielä niin tunnettuja. Osallistujat saavat kierroksen aikana maistella ruokia ja kuulevat paikkojen historiasta ja ideologiasta ja eritoten siitä, miksi luomu- ja lähiruoka ovat niin tärkeitä. Kierroksen päätyttyä osallistujat saavat makumaisterin tittelin, jonka jälkeen he osaavat ostaa vastuullisesti kotimaisia palveluita ja suosia pientuottajien raaka-aineita (Yrittäjä 2013, 64).

Tutkiessa eri lähteitä lähiruokaan liittyen, huomasin, että lähiruoka ja luomuruoka sekoitetaan usein keskenään. Hyvä esimerkki oli Savon sanomien kirjoitus, jossa otsikoitiin harvan kunnan suosivan lähiruokaa. Ensin artikkelissa puhuttiin lähiruokahankkeista, jonka jälkeen vertailtiin kuitenkin luomuruoan käyttöä julkisella sektorilla Ruotsissa ja Suomessa (Karjalainen 2013).

Artikkelin perässä oli mielipidekirjoitus, jossa kuvailtiin osuvasti: Luomu voi olla lähiruokaa tai ei. Lähiruoka voi olla luomua tai ei. Lähi- tai luomuruokaa, hyviä syitä valita ylipäättään suomalaista ruokaa on paljon. Pirkka-lehden huhtikuun 2013 pääkirjoitus suosittelee suomalaista. Suomalainen ruokaketju on merkittävä työllistäjä: viljelijät, teollisuus, kuljetukset, kauppa ja muut ruokapalvelut kuuluvat kaikki tähän ketjuun. Ruokatietoyhdistyksen laskelmien mukaan maahamme syntyisi vuositason 1500 lisätyöpaikkaa, mikäli suomalainen ostaisi yhdellä eurolla nykyistä enemmän suomalaista ruokaa kuukaudessa (Järvenpää 2013).

Kuluttaja-tietoisuutta täytyy lisätä. Kuluttaja ei voi olla kovin tehokas vaikuttaja kaupan kassalla, jos hänellä ei ole tarpeeksi tietoa tuotteesta tai ostopäätöksensä laajemmista yhteiskunnallisista vaikutuksista. Yhä kasvava määrä kuluttajia tahtoo tehdä vastuullisia ja eettisiä valintoja. Moni olisi valmis maksamaan tuotteesta vähän enemmän, jos pystyisi varmistumaan valinnan eettisyydestä. Valintojen tekemisen edellytyksenä on myös se, että on mistä valita. (Rahkonen 2005, 263.)

Miksi sitten valita lähiruokaa lautaselleen? Aikaisemmassa kappaleessa kävi jo ilmi, miksi paikallista kannattaa tukea ja ostaa; oman alueen talous, työllisyys ja ruokakulttuuri. Ihminen kantaa ilmastoa ostoskärryissään. Moni tavallinen kuluttaja ei ymmärrä ruokaketjun ympäristövaikutuksia. Ruokavalintojen ilmastovaikutuksissa on suuria eroja. Ilmaston ystävän kauppailan voi yhdistää kolmeen sanaan: kasviksia, läheltä ja luomua. Aina kasvisruokakaan ei ole ilmastoystävällistä, jos se sisältää runsaasti tuontikasviksia. Karjatalous vie paljon energiaa ja tuottaa Suomen metaanipäästöistä noin kolmanneksen. Karjalle kasvatettavalla rehupellolla voisi kasvattaa suoraan ruokaa ihmisille. Riisin viljely aiheuttaa koko maailman metaanipäästöistä noin kymmenyksen. Riisin ilmastopäästöt ovat liki 40-kertaiset perunaan verrattuna. Kotimainen peruna ja pasta, sekä ohra ja kaura ovat hyviä vaihtoehtoja riisin syönnille. Esimerkiksi kotimaisen luomurukiin tuottamiseen tarvitaan vain noin puolet tehorukiin vaatimasta energiasta. Lisäksi mitä kauempaa ruokaa tuodaan, sitä enemmän energiaa kuluu kuljetuksiin. Ostoskärryihin siis kannattaa valita ensin oman



maakunnan, sitten oman maan ja vasta sitten ulkomaisia tuotteita. (Tynkkynen 2005, 227-228.)

## 5.2 Pohjoissavolainen ruoka

”Savo, kaskisavujen kaunis maa, oman heimoni asuttama alue. Lehväiset lehdot, kalaisat järvet, mäkiiset maisemat, aukeat ahot, marjaisat ja karut kankaat – siinä Savon luonto, joka on muovannut täkäläisen emännän pataan pantavat vuosisatojen ajan” (Ollikainen ym. 2000, 7; ks. Räsänen 1978).

Pohjois-Savosta löytyy paljon maatiloja: maito- ja karjatiloja, sekä maanviljelijöitä. Maantieteellisesti Savo on ihanteellista aluetta maanviljelyyn, joten lähiruokaa on helposti saatavilla Pohjois-Savon alueella. Suuremmat marketit myyvät lähialueen tuotteita muiden joukossa, mutta mukaan mahtuu myös valikoima pelkästään lähialueen tuotteita myyviin ja valmistaviin erikoismyymälöihin. Tkk listaa sivustollaan Suomen lähiruokakauppoja alueittain (Tkk 2013). Seuraavaksi haluan mainita muutamia.

Topin maatilamyymälä Muuruvedellä on perustettu vuonna 1999. Maatilamyymälästä löytyy yli 1000 tuotteen luomuvalikoima, joka on edelleen kasvussa. Valikoimissa suositaan lähellä tuotettuja artikkeleja. Myymälästä löytyy myös country-henkinen kahvio. (Ertimo 2011, 103.) Topin maatilamyymälä valittiin vuoden 2012 luomuyritykseksi.

Kuopion kauppahalli ja tori ovat paikkoja, joista löytyy monenlaisia paikallisia herkkuja. Valikoimissa on kalakukkoja, järvikalaa, lihaa, juustoja, leivonnaisia, jäätelöä, ruisleipää ja monia muita herkkuja (Ertimo 2011, 101). Lisäksi myytävänä on käsitöitä, ja torikauppiailta sesongin mukaisesti lähialueen marjoja ja vihanneksia, kukkia ynnä muuta.

Väisäsen Kotiliha on lisämelainen lihanjalostamo Taipaleessa 5-tien varrella. Tuotteisiin kuuluvat oman tilan ja lähitilojen tuorelihat, makkarat ja leikkeet. Palveluihin kuuluu teurastus, lihanleikkaus, suolaus, marinointi, lihan jatkojalostus, sekä tilausruokapalvelut (Ertimo 2011, 104). Myymälän ja

kahvilan valikoimiin kuuluu itse valmistettuja leivonnaisia, lähialueella valmistettuja lahjatavaroita sekä paikallisia herkkuja. Kahvilan kinkkusämpylät ovat ehdottomasti kokeilemisen arvoisia.

Iisalmen kauppahalli löytyy Iisalmen keskustasta, torin laidalta. Kauppahallin eri puodeissa on myytävänä muun muassa erilaisia käsitöitä, vaatteita ja paikallisia herkkuja.

Joswola on Iisalmelainen yritys, joka luonnonsieniä, luonnonyrttejä, viljeltyjä yrttejä ja yrttiseoksia. Joswola myy koulutusta, palveluja, konsultointia, sekä suurtalouden ja teollisuuden puolivalmisteita (Arktiset aromit 2013). Yrityksen idea perustuu vanhaan Joswolan myyntiin. Joswolassa jalostetaan läheltä poimitut luonnonantimet, marjat, sienet ja yrtit laadukkaiksi ja terveellisiksi tuotteiksi, esimerkiksi marjajauheet, marmeladit, siirapit, luonnonjuomat ynnä muut. Joswolan tuotteita on saatavina myös luomuna. Lisäksi valikoimaan kuuluu personoituja lahjatavaroita (Joswola 2013).

Vanhamäen hyvinvointikeskus ja luomutila sijaitsee Suonenjoella. Tila tarjoaa liikunta- ja hyvinvointipalveluja, sekä majoitus-, ohjelma- ja pitopalvelua. Tilalla on luomupuoti, josta voi ostaa suoraan tilan omia tuotteita, kuten kasviksia, marjoja, sekä kuivattuja marja-, kasvis-, sekä yrttijauheita ja hauteita. Lisäksi myynnissä on muiden paikallisten luomutuottajien tuotteita, kuten hunajaa ja viljatuotteita (Ertimo 2011, 100).

Laitilanmäen luomutila sijaitsee Siilinjärvellä. Tilalla asustaa 3000 luomukanaa, joiden munia myydään tilan myymälässä ja monissa alueen kaupoissa. Lisäksi tilalla paimentaa 80-päinen ylämaankarjalauma, joiden lihaa on kevät-talvisin myynnissä. Myymälässä ja kahvilassa myydään munien lisäksi oman tilan viljasta valmistettuja ryynejä, jauhoja ja hiutaleita, oman tilan ruisleipää ja rieskaa, sekä oman tilan luomuperunaa. Myytävänä on myös vihanneksia, sekä luomuherkkuja lähialueelta ja muualta Suomesta. (Laitilanmäen luomumyymälä 2013.)

Alahovin viinitila ja kartano on aloittanut toimintansa vuonna 1995. Alahovin tilalla valmistetaan laadukkaita marjaviinejä, siidereitä, väkeviä tisleitä, hilloja,

mehuja ja hyytelöitä. Tilan tuotteita voi ostaa tilan myymälästä. Tilalla toimii viiniravintola, jonka ruokalistalta löytyy paikallisia herkkuja (Ertimo 2011, 102).

Kahvila-ravintola Iltalypsy on Kiuruvedellä toimiva uudehko yritys. Ravintolan ja kahvilan käyttämät raaka-aineet ovat 90-prosenttisesti suomalaisia ja suurelta osalta paikallisten tilojen ja yritysten tuottamia. Tarjolla on laadukasta lähi- ja luomuruokaa. Omasta kunnasta saadaan järvikaloja, riistaa - ja muuta lihaa, juustoja ja luonnonyrttejä. Marjoja ja sieniä toimittavat savolaiset poimijat. Iltalypsulle myönnettiin vuonna 2010 Maakuntien Parhaat -laatu-merkki (Ertimo 2011, 105).

Arctic Milk Oy on Ypäjälle rekisteröity yritys, mutta tuotanto tapahtuu Kiuruvedellä. Arctic Milkin tuotteina ovat erilaiset herkkujuustot, rahkat ja jogurtit, joiden maito saadaan tuotantoon lähialueen maitotiloilta, jopa 15 minuutin ajomatkan päästä tuotantokeskukselta. Lisäksi valikoimiin kuuluu vuohenmaidosta tehdyt juustot, rahka ja jogurtti (Arctic Milk 2013).

Osuuskauppa PeeÄssä osti Pohjois-Savosta viime vuonna päivittäistavaraa paikallisilta tavarantoimittajilta noin 30 miljoonalla eurolla. PeeÄssän lähiruoan myynti kasvoi noin kymmenen prosenttia. Kaikista maakunnan S-kaupoista löytyy paikallisia leipomotuotteita, vihanneksia, marjoja, hunajaa, kananmunia, juustoja, lihaa ja lihajalosteita. Lisäksi myynnissä on jonkin verran lähivesien kalaa. Kuopio Wine Festivalin tämän vuoden teemana on puhtaus, luonnollisuus ja paikallinen ruoka. Festivalin menu rakentuu 60-70 prosenttisesti paikallisista tuotteista (Tammitie 2013). Tällä hetkellä lähiruoan kokonaismyyntimäärä ostetusta ruoasta kuitenkin koko Suomen alueella on vain noin 8 prosenttia (Järvenpää 2013).

Meillä jokaisella on käsityksemme siitä, millaista ruokaa on kotiseutujemme ruoka. Jokainen savolainen luultavasti osaa nimetä ainakin yhden ruokalajin omakseen, kalakukon. Alkuperäisen ohjeen mukaan valmistetulle kalakukolle on vahvistettu EU:n nimisuoja (Ollikainen–Määttä–Hämäläinen 2009, 105). Aikaisemmassa kappaleessa lainattu Bertta Räsänen on nainen pitäjäiden nimikkoruokien takana. Hänen ideansa johdosta ja Jaakko Kolmosen

avustuksella 450 kuntaan valittiin omat nimikkoruoat. Häntä voidaan hyvällä omalla tunnolla kutsua savolaisen ruoan tietäjäksi ja taitajaksi. Perinneruoat kokivat uuden tulemisen viime 1990-luvun lopulla Savo á la carte-projektin avulla. Pohjois-Savon ammattikorkeakoulu (nykyinen Savonia) ja Pohjois-Savon ammatillinen instituutti tekivät perinneruokien tuotekehitystä projektin puitteissa.

Maakunnallisten ruokien tuotekehitys on jatkunut edelleen oppilaitoksissa, josta se on siirtynyt myös valmistuneiden opiskelijoiden mukana työpaikkoihin. (Ollikainen ym. 2009, 5.) Savolaisessa ruokakulttuurissa tunnetaan runsaat rieska- ja kukkovalikoimat, mustikkakukko eli rättänä mukaan lukien. Erikoisuutena rieskoista voisi mainita ryynirieskan, joka valmistetaan ohrasuurimoista. Makeita leivonnaisia eli hipleetä tai vehnästä löytyy myös runsas valikoima, esimerkkinä erilaiset marjapiirakat ja pikkuleivät. Savon runsas marjavalikoima on mahdollistanut monenlaiset makeat leivonnaiset. Puuroja eli huttuja, sekä vellejä on ennen rikastettu juureksilla tai herneillä, sekä ohralla ja rukiilla. Järvikalat ovat kuuluneet päivittäiseen ravintoon. (Ollikainen ym. 2009, 5.) Myös tuuvvingit eli erilaiset laatikkoruoat oli helppoa uuniin laitettavaa ruokaa. Raaka-aineet vaihtelivat saatavuuden mukaan. Yksi yläsavolainen erikoisuus on mykyrokka eli mykykeitto. Mykyrokka on lihakeitto, johon yleensä käytetään sian- sekä hirvenlihaa. Sianverestä sekä ohrajauhoista tehdään keittoon mykyjä, litteitä lettuja, jotka keitetään liemen joukkoon. Mykyrokkaperinne jatkuu yhä Ylä-Savon kunnissa, mutta jakaa vahvasti mielipiteitä uuden sukupolven unohtaessa paikallisen herkun. Savolainen ruokaperinne näkyy myös suunnittelemissani ruokalistoissa. Listoilta löytyy muun muassa perinteistä savolaista mustikkakukkoa, sekä ohrasuurimoista valmistettua ryynirieskaa. Ruokalistalla riisi on korvattu ohrasuurimoilla, joista saa herkullista risoton tyyppistä lisuketta pääruoille. Lisäksi listalla raaka-aineina on käytetty paljon marjoja ja sieniä, joita on helppoa löytää ja poimia tai ostaa lähialueelta. Kaloista listoilta löytyy muun muassa kuhaa ja muikkua.

## 6 RUOKALISTASUUNNITTELU

### 6.1 Lähtökohdat

Ruuanvalmistusta verrataan jopa taiteeseen. Ruokataidetta hyödynnetään ja siitä iloitaan varsinkin silloin, kun elämässä on arjesta poikkeavia kohokohtia, tärkeitä tapaamisia tai merkkipäiviä. Silloin halutaan tavata hyvän ruuan ja ympäristön ääressä, joka poikkeaa normaalista (Viitasaari 2006, 10). Ruokalistan suunnittelu aloitetaan ensin käymällä läpi vanha ruokalista. On varmaa, että jotkin tuotteet vanhalla listalla ovat olleet suosikkeja, jotka kannattaa säilyttää uudella listalla. Uuden ruokalistan käyttöönottoaminen on vaatinut paljon työtä. Uusi lista ei synny työpöydän äärellä, vaan useimmiten työn teon ohella. (Viitasaari 2006, 61.) Usein ruokalistoja ideoidaan ravintoloiden keittiöissä jopa vuosien ajan ennen uuden listan voimaan astumista. Keittiössä tapahtuu tuotekehitystä. Työn ohella ideoidaan uusia annoksia tulevalle listalle ja testataan niiden valmistusta, maustamista, sekä annosten koostumusta ja esille laittoa, kunnes se on täydellinen. Uuden ruokalistan tulisi kuvastaa yritystä, ja sen ideologiaa.

Ruokalistan lähtökohtana on tasapainoisuus, eli ruokalajit suunnitellaan ravintolan tyyliin ja makumaailmaan sointuviksi. Asiakaskunnan toiveet, kuten keveys, kansainvälisyys, tai kotimaisuus otetaan myös huomioon listalla. (Viitasaari 2006, 61.) Joskus voidaan kuvitella, että keittiömestari laatii itse koko ruokalistan alusta loppuun. Mitä useampi henkilö osallistuu ruokalistan suunnitteluun, sitä monipuolisempi lista saadaan aikaan. Ruokalistat suunnitellaan pitkälti tiimityönä, johon koko keittiöhenkilökunta saa osallistua. Ruokalistan koostumuksessa otetaan huomioon raaka-aineiden vaihtelevuus. Aterian suunnittelussa otetaan huomioon vastakohdat, kuten ruoan rakenne, lämpötilat ja maustaminen. Tarkoituksena on saada monipuolisesti erilaisia ruokalajeja ruokalistaan. Useimmissa ravintoloissa ruokalista vaihtuu 4-6 kertaa vuodessa, joiden lisäksi ravintoloissa voi olla tilapäisiä erikois- tai sesonkilistoja. (Viitasaari 2006, 61.) Suomessa on paljon erilaisia ruokasesonkeja ympäri vuoden, joten on helppo toteuttaa erilaisia kausimenuja. Suosikkeina ovat säilyneet muun muassa alkusyksyn rapukausi ja sydäntalven blinikausi.

Juhlapalveluiden ruokalistasuunnittelu on jokseenkin erilaista verrattuna perinteiseen ruokalistasuunnitteluun. Juhla- ja edustustilaisuuksien ateriasuunnittelu on monien tärkeiden osa-alueiden yhteensovittamista (Manninen 1997, 4). Juhlapalveluiden osalta suunnittelun lähtökohtana voidaan pitää juhlan teemaa, ajankohtaa tai asiakkaan mieltymyksiä. Jokainen menu on oma kokonaisuutensa. (Koppinen ym. 2002, 314.) Ateriasuunnittelussa huomioon otettavia seikkoja ovat tilaisuuden luonne, asiakasrakenne, henkilömäärä, raaka-aineet, kulinaariset ja tyyllilliset tekijät, aterian osien lukumäärä, tarjoamisajankohdat, tilaisuuden ja raaka-aineiden kustannukset, keittiön kapasiteetti, tarjoilukalusto sekä muut samanaikaiset tilaisuudet (Manninen 1997, 4-5).

Ensimmäiseksi tulee ottaa huomioon tilaisuuden luonne, eli onko kysymyksessä kahvi- vai ruokatilaisuus, häät tai muu tapahtuma. Seuraavaksi huomioon otetaan tilaisuuden asiakkaat ja asiakasrakenne: naiset, lapset, miehet, erityisruokavaliot ynnä muut. Myös asiakkaiden ikä voi vaikuttaa valintoihin - perinteistä vai modernia. Jotkut ruokalajit ja tarjoilutavat soveltuvat hyvin pienelle ruokailijamäärälle, esimerkiksi kappaleruoat ja vatitarjoilu, kun taas suuren ruokailijamäärän on helpompi noutaa ruoka noutopöydästä. Raaka-aineiden saatavuudessa ja hinnoissa on eroja eri vuodenaikoina. Sesonkiaikana raaka-aineet ovat tuoreita, maukkaita ja hinnaltaan edullisia. Raaka-aineet ja ruokalajit valitaan tilaisuuden tyylin mukaan arkiseksi tai juhlalliseksi, mutta raaka-aineet ovat samanarvoisia toisiinsa nähden. Tilaisuuden ajankohta on myös otettava huomioon (aamu, päivä, ilta) ruokalistaa suunnitellessa ja tarjotaanko vain pääruoka vai myös alkuruokia. Käytettävissä oleva raha vaikuttaa ateriakokonaisuuden suunnitteluun. Etukäteen myös selvitetään, millaisia kokonaisuuksia on mahdollisuus toteuttaa valmistusvälineiden, tilojen ja henkilökunnan osalta. (Koppinen ym. 2002, 315.)

## 6.2 Toimiva ruokalista

Juhlapalveluissa jokainen asiakas on yksilö, jonka toiveet otetaan huomioon. Asiakkaan toiveissa voi olla jokin erikoinen ruokalaji, joka halutaan toteuttaa juhlapöytään. Näin ollen juhlapalvelun kokeilla on oltava laaja reseptipankki käytettävissään ja reseptejä on kyettävä muuntamaan tilaisuuden luonteen ja henkilömäärän mukaan. Esimerkiksi joidenkin ruokalajien maustamista on muutettava tiettyjen asiakasryhmien, kuten lasten, vuoksi. Yleensä juhlapalvelutoiminta ei ole niin vakioitua kuin ravintolan keittiön toiminta. Joskus tilauksia tulee nopealla aikataululla, ja tällaisissa tilanteissa kokilta kysytään luovuutta ja muuntautumiskykyä.

Ruokalistan ei kuitenkaan kannata sisältää liian monia erilaisia raaka-aineita. Järkevää on hyödyntää samoja raaka-aineita monessa ruokalajissa, esimerkiksi kastikepohjissa. Yhdistelemällä perusraaka-aineita eri ruokalajeihin säästetään huomattavasti kustannuksissa. Pääraaka-aineet voivat vaihdella. Listalta pitäisi löytyä kaikille jotain sopivaa: kasvis, kala ja liharuokia. Ateriasuunnittelu aloitetaan pääruoan raaka-aineesta, jonka ympärille kootaan sopivat lisukkeet, alkuruoka ja jälkiruoka (Koppinen ym. 2002, 314). Jälkiruoissa ihanteellista on vaihtelevuus kevyemmästä raskaampaan. Sama sääntö pätee myös muissa ruokalajeissa. Samojen raaka-aineiden toistumista ruokailun aikana on vältettävä. Ruokalajien värien ja rakenteen tulee vaihdella aterian aikana. Ruokalajien tulee olla myös erilaisilla välineillä syötäviä, jottei jokaista ruokalajia syödä esimerkiksi lusikalla. Maustamiseen tulee kiinnittää huomiota, koska kaikki ruokalajit eivät voi olla voimakkaan makuisia. Valmistustavan tulee vaihdella. Esimerkiksi kaikki ruokailun aikana tarjottavat ruokalajit eivät saa olla friteerattuja tai liian rasvaisia. Vastakohtaisesti ruokalajit eivät voi kaikki myöskään olla liian keveitä. Tarjoilulämpöjen tulisi vaihdella, jotta samalle aterialle saadaan ruokalajeja kylmästä kuumaan. Tarjoilutapojen vaihtelulla saadaan myös vaihtelevuutta ja rytmiä ruokailuun. (Koppinen ym. 2002, 314-315.)

Ruokalistan suunnittelun aikana myös kustannukset on otettava huomioon. Toimiva ruokalista edellyttää toimivuutta myös kustannusten osalta. Työntekijöiden palkkakustannukset sivukuluineen ovat suuri kuluerä yrittäjälle (Maa- ja kotitalousnaisten keskus 2007, 44). Toimiva ruokalista edellyttää kustannuslaskelmia ja muistuttaa käyttämään tehokkaasti perusraaka-aineita eri ruokien valmistamiseen. Annosmäärien lasku tehdään mahdollisimman tarkasti. Mitä vähemmän hävikkiä ruoanvalmistuksesta - ja tarjoilusta syntyy, sitä parempi se on yritykselle ja ympäristölle.



## 7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 7.1 Ruokalistojen suunnittelu

Toiminnallinen opinnäytetyö on yleensä kehitysprojekti työelämälle. Ruokalistasuunnittelu kuuluu toiminnan kehittämiseen työelämässä. Ruokalistojen suunnittelu on jokseenkin yleinen aihe ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöksi. Työssä on tuotekehitykselle ominaisia piirteitä, joskin ajan käytön, sekä työn laajuuden takia aivan tarkinta tuotekehitys-prosessia ei voinut suorittaa jokaista ruokalajia kohtaan. Koulutusperinteen mukaan työelämän tutkimusta luonnehtii ammatillisuus eli tutkitaan asioita, jotka luontevasti kuuluvat omaan ammatti- tai toimialaan. Tutkimustarpeita säätelevät käytännönläheisyys, työelämälähtöisyys ja ajankohtaisuus (Vilkkä 2005, 13). Käytännönläheisyys on tärkeä termi, kun tehdään kehitysprojektia työelämän tarpeisiin. Ruokalistojen on toimittava myös käytännön tasolla, joten ruokalajien ja valmistusmenetelmien valintaa on mietittävä tarkasti, jotta saadaan toimiva ruokatuote.

Tämä opinnäyteprosessi alkoi työkokemuksestani toimeksiantajayrityksessä kesällä 2012. Yrittäjä pyysi minua suunnittelemaan uudet ruokalistat juhla- ja eräruokapalvelulle. Keskustelujen kautta pääsimme yhteisymmärrykseen toivotusta lopputuloksesta. Ruokalistojen suunnittelulla alkoi olla kiire, koska ne tarvittiin mukaan marraskuussa 2012 järjestettävään messutapahtumaan. Toimeksiantajalta tuli toive säilyttää tietyt ruokalajit listoilla. Ruokalajit olivat niin sanottuja ikisuosikkeja, joita ei haluttu, eikä tarvinnut korvata uusilla ruokalajeilla. Ruokalistojen suunnitteluprosessi alkoi työskentelyn lomassa, jolloin aloin hahmottamaan tulevia ruokalistoja ja mahdollisia uusia ruokalajeja niihin. Syys- ja lokakuun 2012 aikana keräsin reseptit yhteen ja yhdistelin niistä ruokalistat.

Käytännönläheisyys on tärkeä käsite suunniteltaessa varsinkin eräruokailuja. Asiakkaat ovat useimmiten nälkäisempiä ulkona ruokaillessaan ja ruoka on saatava jouhevasti ja nopeasti esille. Lisäksi kokki ei tule luultavasti tule ottamaan luontoon lähtiessään mukaan vakioituja annoskortteja. Olen läpi työn korostanut juhlapalveluiden joustokkyä ja sama pätee myös

eräruokailussa. Joustavuus ei merkitse pelkästään työskentelyä erilaisissa paikoissa eri aikoina, vaan myös ammattitaidon joustavuutta. Vaikka olisit koulutukseltasi kokki, voit yhtäkkiä joutua tilanteeseen, jossa sinun pitää tarjoilla. Tästä syystä sinun on hallittava myös tarjoilun perustaidot (Koppinen ym. 2002, 305). Eräruokailujen osalta työntekijän tulee olla kykenevä tekemään tulet metsään, valmistelemaan kenttäkeittiö, huolehtia ruokatarvikkeet metsään kantaen tai kenties käyttäen moottorikelkkaa tai vesijettiä. Tällaisissa tilanteissa kysytään työntekijän joustokykyä, luovuutta ja käytännön maalaisjärkeä.

Lähtökohdat opinnäytetyölleni tulivat suoraan toimeksiantajalta ja tämän pyynnöstä. Yhdessä toimeksiantajan kanssa kävimme läpi, minkä tyyppisen rakenteen hän toivoi valmiilta työltä, eli ruokalistoilta. Ruokalistojen suunnittelu on tietyiltä osiltaan erittäin luovaa työtä. Suunnitteluun kuitenkin sisältyy huomattava määrä erilaisia sääntöjä ja seikkoja, jotka tulee ottaa huomioon. Yhdessä kaikkien näiden sääntöjen, oman luovuuden ja ammattitaidon, sekä toimeksiantajan toiveiden mukaan tuloksena oli ruokalista. Luovuuden kanssa kulkee käsi kädessä raaka realismi. Ideat on saatava paperille. Ne on jopa saatava sellaiseen muotoon, että muutkin voivat vakuuttua niiden tarpeellisuudesta, innovatiivisuudesta, ja elinvoimaisuudesta - niiden erinomaisuudesta ja uskottavuudesta. (Hakala 1998, 20.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistetään toiminnallisuus, teoreettisuus, tutkimuksellisuus ja raportointi (Vilkkä 2010).

Tämä opinnäytetyöprojekti alkoi tavallaan väärin päin. Ensin tulivat ruokalistat, jonka jälkeen raportointi ja tietoperusta. Yhtenä kirjoitustaidon mittapuuna on se, miten kiinnostavasti kirjoittaja saa lukijan pohtimaan tutkittua asiaa kanssaan: miten tehokkaasti, ts. selvästi, yksinkertaisesti, miellyttävästi ja lukijaansa kunnioittavasti, mutta samalla asiaa vakuuttavasti perustellen hän osaa tarjota lukijalle mukana ajattelemisen ja tulkitsemisen mahdollisuuden ja näin lisätä hänen ymmärrystään asiasta. (Hirsjärvi–Remes–Sajavaara 1997, 29-30.) Projektin suunnittelun apuna on oma aikaisempi työkokemus yrityksessä. Siellä tapahtunut työ ja tarkkailu helpottavat suunnittelua lähtökohtaisesti, sekä omalta osaltaan vaikuttaa prosessin kuvauksen tekemisessä. Uskon, että noin viiden kuukauden työ

yrityksessä ja siellä tapahtunut jatkuva tarkkailu ja työn seuraaminen vastaa suurta määrää tietoa, joka on kertynyt matkalla mukaan. Tämä tuo tietoa ja taitoa projektiin. Osa resepteistä kehittyi tämän ajanjakson aikana. Työssä sain käyttää luovuutta hyväkseni etenkin juhlapalveluiden osalta. Kyseisen ajanjakson aikana koin myös paljon ammatillista kehitystä ja opin paljon uusia asioita ruoanvalmistuksen osalta.

Toimeksiantaja pyysi minua suunnittelemaan juhlaruokalistat ruokalajien mukaan. Ruokalajit jaettiin alkuruokiin, salaatteihin, keittoihin, pääruokiin, lisukkeisiin, kastikkeisiin, sekä kakkuihin ja jälkiruokiin (Liite 2). Tarkoituksena on helpottaa asiakkaan valintaa ruoan suhteen antamalla erilaisia vaihtoehtoja, joista koota sopiva asiakasta miellyttävä kokonaisuus. Osa ruokalistojen resepteistä on ollut myös aikaisemmalla listalla.

Eräruokamenuja toimeksiantaja pyysi suunnittelemaan korkeimmillaan viisi kappaletta. Jokainen on valmis menu sisältäen alkuruoan, pääruoan ja jälkiruoan nokipannukahveineen (Liite 1). Erämenuihin tuli jättää vanhalta listalta riistakäristys ja paistetut muikut, sekä loimu- ja savulohi.

## **7.2 Uudet ruokalistat**

Kokosin ruokalistalle mahdollisesti tulevia ruokalajeja ryhmiksi, joista valitsin parhaat tulevalle ruokalistalle. Erillisellä listalla olivat vanhat ruokalajit, jotka tuli säilyttää listoilla. Toimeksiantajalle annettava materiaali oli reseptiikka sekä annoskortteja. Suuren reseptimäärän vuoksi vain annoskortit ovat liitteinä (ks. liite 1, 2). Aloitin eräruokamenujen kokoamisesta, joita tuli kaikkiaan viisi kappaletta: Erämiehen menu, Kallaveen herkkuja, Hienompoo pikaruokoo nuotiolta, Kalastajan tärppi, sekä Metsän elämää. Eräruokamenut ovat muunneltavissa noin kymmenestä sataan henkilöön. Eräruoat ovat menetelmiltään yksinkertaisia, jotta ne on helppo toteuttaa monenlaisissa maasto-olosuhteissa.

**Erämiehen menu**

Rantakalakeitto

Riistakäristys

Rumpsutusmuusi

Puolukkasurvos

Talon suklaakakkua

Marinoituja marjoja

**Kallaveen herkkuja**

Vihersalaatti

Talon raastesalaatti

Rukiiset paistetut muikut

Perunamuusi

Puolukkamajoneesi

Mustikkapiirakka ja kanelikerma

**Hienompoo pikaruokoo nuotiolta**

Vihersalaatti

Savolainen nuotiopyttipannu

(Perunaa, riistaa, sieniä, kauden kasviksia)

Paistettua kananmunaa

Omenakääretorttu

**Kalastajan tärppi**

Rädyn ruisleipää savukalamoussella

Vihersalaattia

Loimulohta

Paistettuja perunoita ja kauden kasviksia

Puolukkakastike

Marjarahka

**Metsän elämää**

Broileripastasalaatti

Talon raastesalaatti

Halstrattua kuhaa

Voipottua

Valkosipulikastike

Pannukakkua

Hilloa ja kermavaahtoa

*Erämiehen menu* sisältää alkuruokana rantakalakeiton, pääruokana riistakäristystä, rumpsutusmuusia ja puolukkasurvosta. Jälkiruokana tarjotaan talon suklaakakkua ja marinoituja marjoja. Nimensä mukaisesti menu on riistainen, mutta alkuruokana on kuitenkin rantakalakeitto. Rantakalakeitto sopii hyvin alkuruoaksi, koska se ei sisällä lainkaan perunaa, joka tekisi siitä pääruoan tapaisen. Rumpsutusmuusi löytyi myös aiemmalta listalta.

*Kallaveen herkut* on nimensä mukaisesti kalainen menu, jonka pääruokana on suositut paistetut muikut, perunamuusia, sekä puolukkamajoneesia. Alkuruokana on vihersalaatti, sekä talon raastesalaatti. Talon raastesalaatille ei ole erityistä tiettyä ohjetta, vaan sen voi soveltaa jokaiseen ruokailuun hieman erilaiseksi, raaka-ainehankintojen joustavuuttakin ajatellen. Muikut löytyvät myös yrityksen á la carte- listalta, sekä aiemmasta eräruokalistasta.

*Hienompoo pikaruokoo nuotiolta* sisältää alkuruokana vihersalaatin. Pääruokana on muurikka-pannulla paistettu savolainen nuotiopyttipannu, johon tulee paistettua perunaa, riistaa, sieniä ja kauden kasviksia paistetun munan kanssa. Jälkiruokana on suussa sulava omenakääretorttu.

*Kalastajan tärppi* sisältää alkuruokana paikallisleipomo Rädyn ruisleipää savukalamoussella ja vihersalaatin kera. Moussen voi myös tarvittaessa muuntaa kylmäsavukalasta valmistettuun versioon. Pääruokana on loimulohta, paistettuja perunoita ja kauden kasviksia, puolukkakastike, sekä jälkiruokana marjarahka. Loimulohi on yrityksen yksi vetonauloista, joka on säilynyt pitkään listalla.

*Metsän elämää* sisältää alkuruokana broileripastasalaatin, sekä talon raastesalaattia. Pääruokana on halstrattua kuhaa, voipottua, sekä talon valkosipulikastike. Jälkiruokana on pannukakkua, hilloa, ja kermavaahtoa. Lähiruoan näkökulmasta eräruokamenuihin oli suhteellisen helppoa löytää raaka-aineita. Lähialueen perunoita ja juureksia on saatavana ympäri vuoden. Kasvihuoneissa kasvatettuja vihanneksia on saatavilla myös talviaikaan. Yrittäjällä on läpi vuoden pakastin täynnä marjoja, sieniä, sekä riistalihaa erilaisiin tarkoituksiin. Muikut tulevat Kallavedestä, ja omenasose tehdään itse pakastimeen myöhempää käyttöä varten.

Juhlaruokalistat jaottelin seuraaviin luokkiin: alkuruoat, salaatit, keitot, pääruoat, lisukkeet, kastikkeet, sekä kakut ja jälkiruoat. Samoja ruokalajeja voi löytää myös eräruokalistoilta. Tarkoituksena on antaa asiakkaalle vaihtoehtoja, joista voi löytää mieleisensä ruokalajit.

### **Alkuruokia**

Talon lämminsavulohi

Loimuttaren Loimulohi

Kylmä possunpaistileikkele

Talon jääpaisti

Marjagraavattu kuha

Kylmäsavuhauki

Kylmäsavulohi

Savumuikut ja puolukkamajoneesi

Rädyn ruisleipää ja savukalamousse

Riistalihapullat

Savolainen ryynirieska ja munavoi

Alkuruokalistaan tuli paljon kalaruokia, koska ne ovat suosittu vaihtoehto alkuruokana. Listalle tuli lämminsavu- ja loimulohta, jotka ovat suosikkeja suomalaisten keskuudessa. Lisäksi listalle tuli paistileikkeitä porsaasta ja naudasta. Jääpaistin voi tehdä myös hirvenlihasta, mikäli sitä on saatavilla. Riistalihaa käytetään alkuruoissa myös lihapulliin. Niitä voidaan tarjolla kylminä tai lämpiminä. Kylmistä kaloista listalle tulivat kuha, hauki, ja lohi.

Kuha graavataan käyttäen värinä ja makuna marjajauheita. Lisäksi kylmänä alkuruokana ovat savumuikut puolukkamajoneesin kera.

### **Salaatit**

Lämmin lohi-juuressalaatti

Savukala-ohrasalaatti

Broileripastasalaatti

Vihersalaatti

Hedelmäinen vihersalaatti

Kreikkalainen salaatti

Marinoituja kauden kasviksia

Talon perunasalaatti

Loimuttaren sienisalaatti

Tomaatti-mozzarellasalaatti

Hedelmäinen juustopastasalaatti

Caesar-salaatti

Salaattilistaan valikoitui tiettyjä klassikkoja, kuten vihersalaatin, kreikkalaisen salaatin, sienisalaatin, sekä tomaatti-mozzarellasalaatin. Täyteläisempiä salaatteja ovat lämmin lohi-juuressalaatti, savukala-ohrasalaatti, broileripastasalaatti, perunasalaatti, caesarsalaatti, hedelmäinen juustopastasalaatti ja marinoidut kauden kasvikset.



## **Keitot**

Pehmeä maa-artisokkakeitto

(Pehmeän kermanen alkuruokakeitto)

Emännän suppilovahverokeitto

(Timjamilla maustettu kermanen keitto, loistava alkuruuaksi)

Aurajuustoinen punajuurikeitto

(Sopii hyvin alkuruuaksi lihalle)

Lapinkeitto

(Tuhti riistalihaa sisältävä keitto koskenlaskija-juustolla aateloituna, sopii pääruuaksi)

Kermanen lohikeitto

(Sopii pääruuaksi)

Kirkaslieminen riistakeitto

(Sopii pääruuaksi)

Kuha-kantarellikeitto

(Sopii hyvin pääruuaksi)

Keitot voidaan jaotella kevyemmiksi, alkuruoiksi sopiviksi, tai pääruokakeitoiksi. Alkuruokakeittoina on pehmeä maa-artisokkakeitto, kermanen suppilovahverokeitto, ja aurajuustoinen punajuurikeitto. Alkuruokakeittoja menee eniten tilaisuuksiin, joissa on pöytiintarjoilu. Perinteisessä buffet-pöydässä suositetaan alkuruokina enimmäkseen salaatteja ja kylmiä alkuruokia. Pääruokakeittoina listalle tulivat käristyslihasta valmistettu lapin keitto, kermanen lohikeitto, kirkaslieminen riistakeitto sekä kuha-kantarellikeitto.

**Pääruokia**

Talon lihapata

Hirveliha-kantarellipaisti

Riistakäristys

Kokonaisena kypsytetty naudan ulkofilee

Kokonaisena kypsytetty possun ulkofilee

Paahtopaisti

Täytettyä broilerinfilettä  
(Aurajuusto- ja persikkatäytteellä)

Loimuttaren loimulohi

Riistalihapullat  
(Saatavana myös alkuruuaksi kylminä)

Rukiiset paistetut muikut

Pääruokina on enimmäkseen lihaa. Kasvis- ja erikoisruokavaihtoehtoja sovelletaan jokaiseen tilaisuuteen sopiviksi tarvittaessa. Naudan lihaa löytyy listalta paahtopaistin, lihapadan, ja kokonaisena kypsennetyn fileen muodossa. Pihvejä en laittanut tähän listaan, sillä niiden menekki on hyvin pieni yrityksessä. Riistaa on käristyksen, lihapullien ja hirvenliha-kantarellipaistin muodossa. Kalaruokina ovat rukiiset paistetut muikut, sekä loimulohi. Lisäksi listalta löytyy täytettyä broilerin fileettä sekä porsaen ulkofileepaistia.

**Lisukkeet**

Hunaja-uunijuurekset

Rakuunaporkkanat

Perunaterriini

Kermaperunat

Keitetyt perunat

Vuohenjuustoperunat

Valkosipulikermaperunat

Perunamuusi

Suppilovahvero-pinaattiohratto

(Loistava lisuke lihalle vaihtoehtona tai lisänä perunalle)

Juurespyree

Korvasienimuhennos

(Lisuke riistalihalle tai possulle ja naudalle)

Rosmariiniperunat

Paistetut perunat

**Kastikkeet**

Tulinen cheddarkastike

(Sopii hyvin yhteen kanan kanssa)

Mieto kermainen cheddarkastike

(sopii hyvin yhteen kanan tai porsaanlihan kanssa)

Tumma rosmariinikastike

(Sopii hyvin yhteen esim. paahtopaistin kanssa)

Tumma viskikastike

(Loistava kastike naudalle)

Savuolutkastike

(Sopii hyvin yhteen riistaruuun kanssa)

Punaviinikastike

Kermakastike

(Pehmeä klassikko lihan kanssa)

Metsäsienikastike

(Kermainen klassikko esim. possulle ja riistalle)

Valkosipulikastike

(Kermaviilipohjainen kylmä kastike alkuruokapöytään, dippailuun, tai kalan kanssa. Talon salainen resepti)

Puolukkamajoneesi

(Loistava kalaruuille, esimerkiksi savu- tai paistetuille muikuille)

Puolukkakastike

(Pirteän punainen kylmä kastike ruokaisalle salaatile, tai kalalle)

Kastikelistalle valitsin klassikkokastikkeiden lisäksi erilaisia uusia kastikkeita. Klassisista kastikkeista listalta löytyvät punaviinikastike, kermakastike, sekä metsäsienikastike. Metsiemme ihanista marjoista puolukka pääsi listalle tuoreen puolukkakastikkeen, ja puolukkamajoneesin muodossa. Valkosipulikastike on talon oma resepti, joka on kermaviilipohjainen kastike esimerkiksi alkuruoille. Lihalle hyviä kastikkeita ovat mm. rosmariinikastike, tumma viskikastike, sekä savuolutkastike. Porsaalle ja kanalle sopivat esimerkiksi cheddarjuustokastikkeet.

### **Kakkuja ja jälkiruokia**

Porkkanatäytekakku

Valkosuklaa-mansikka juustokakku

Sitruksinen tuorejuustokakku

Sacher

Marjainen kermakakku

Omena-kinuski täytekakku

Talon tuhti suklaakakku ja marinoidut marjat

Omenakääretorttu

Paahtovanukas

Juustotarjotin

Mustikkakukko

Kakkuihin ja jälkiruokiin halusin erityyppisiä vaihtoehtoja. Monet asiakkaat haluavat häihinsä esimerkiksi kakkubuffetin, joka sisältää erilaisia kakkuja. Lisäksi kakku tai jälkiruoka kruunaa aterian. Jälkiruokia en suunnitellut paljoa, sillä useimmiten juhlapalveluissa jälkiruoaksi valitaan kakku. Jälkiruoiksi valitsin omenakääretortun, paahtovanukkaan, juustotarjottimen, sekä rättänän eli mustikkakukon. Mustikkakukko tarjoillaan perinteisesti vaniljajäätelön- tai kastikkeen kanssa. Kakkuina listalla ovat porkkanatäytekakku, valkosuklaa-mansikka juustokakku, sitruksinen tuorejuustokakku, sacher, marjainen kermakakku, omena-kinuskitäytekakku tai talon tuhti suklaakakku marinoitujen marjojen kanssa (ks.liite 4).

## 8 POHDINTA

Pohdittaessa tätä opinnäyteprosessia kokonaisuutena uskon saavuttaneeni työni tavoitteet. Tavoitteena oli suunnitella toimiva ruokalista yrityksen käyttöön. Prosessi on ollut pitkä taival, jonka aikana ajatukset opinnäytetyötä kohtaan ovat vaihdelleet epätoivosta itseensä uskomiseen välillä. Jokaiseen pitkäaikaiseen prosessiin varmaankin kuuluvat tällaiset vaihtelut.

Koska opinnäytetyö alkoi toiminnallisen osion toteuttamisella, tietoperustan toteuttaminen oli joissain kohtaa hieman haastavaa. Jälkikäteen ymmärsin monia virheitä joita tein ruokalistojen suunnittelussa tai asioita jotka olisin tehnyt eri tavoin. Olen kuitenkin tyytyväinen lopputulokseen, koska toimeksiantaja sai ruokalistat käyttöönsä. Työn aikataulun olisin voinut ajoittaa eri tavalla, jotta tietoperustaan tutustumisen jälkeen olisin aloittanut ruokalistojen suunnittelun. Toimeksiantajalle aikataulu oli kuitenkin saada valmiit listat esittelyyn aikaisemmin, joten aloitin niiden tekemisen ensin. Aikataulussa tietoperustan kirjoittaminen vei aikaa toiminnallisen osuuden hiomiselta, joten toiminnallinen osio valmistui täydellisesti vasta keväällä.

Prosessi oli raskas ja uuvuttava, mutta myös hyvin antoisa ammatillisuutta ajatellen. Opin paljon uutta prosessin aikana, ja sain paljon tietoa ja uusia näkökulmia aiheeseen esimerkiksi lähiruoan osalta. Opinnäytetyön aihe, lähiruoka ja luontoruokailu ovat minulle henkilökohtaisesti tärkeä, joten sen voimalla jaksoin tehdä töitä valmiin työn eteen. Opinnäyte ei vienyt minulta mielenkiintoa lähiruokaa kohtaan, vaan jopa lisäsi sitä tietoisuuden kasvaessa aiheesta.

Kirjoittaminen ei ole ollut koskaan minulle vaikeaa, mutta motivaation löytäminen kirjoittamiseen vaatii mielestäni mielenkiinnon aiheita kohtaan. Toimeksiantajalla ja minulla on samankaltaisia näkemyksiä lähiruoan tulevaisuuden suhteen, joten oli helppoa ja mukavaa tehdä yhteistyötä asiaan liittyen.

## LÄHTEET

Arctic Milk. Osoitteessa: <http://arcticmilk.fi/fi/index.html>. 4.4.2013.

Arktiset aromit. Luonnontuotealan yritykset. Haku. Joswola. Osoitteessa: <http://www.arctic-flavours.fi/app/hakemisto/company/view/-/id/51>. 4.4.2013.

Elintarvikelaki. 13.1.2006/23. Osoitteessa [http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060023?search\[type\]=pika&search\[pika\]=elintarvikelaki](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060023?search[type]=pika&search[pika]=elintarvikelaki).

Ertimo, L. 2011. Lähiruokakohteet. Helsinki: Karttakeskus Oy.

Hakala, J. 1998. Opinnäyte luovasti. Kehittämisen- ja tutkimustyön opas. Helsinki: Gaudeamus.

Heinimäki, J. – Yli-Uotila, J. – Repo, S. 2005. Nuotiokirja. Ruokaa ja tarinoita tuleen tuijottajille. Helsinki: Werner Söderström Oy.

Hirsjärvi, S. – Remes, P. – Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä.

Isotalo, M. 1999. Pitopöydässä ja nuotiolla. Suomalaisen ruokakulttuurin opinto-opas. Maa- ja Kotitalousnaisten Keskusten julkaisu no 173.

Joswola 2013. Elämälle eduksi. Osoitteessa: <http://www.joswola.fi/index.html>. 4.4.2013.

Järvenpää, M. 2013. Pääkirjoitus. Euron enemmän. Pirkka. K-ryhmän asiakaslehti 4/2013.

Kaasalainen 2013. Loimutar Oy:n yrittäjä Minna Kaasalaisen haastattelu 26.2.2013.

Karjalainen, K. 2013. Savon Sanomat. Harva kunta suosii lähiruokaa. Osoitteessa: <http://www.savonsanomat.fi/uutiset/kotimaa/harva-kunta-suosii-lahiruokaa/1310899>. 26.3.2013.

Kehittyvä Elintarvike 2007. Lähileipä-toiminnassa mukana jo kymmeniä myllyjä ja leipomoita. Numero 5/2007. Osoitteessa: <http://kehittyvaelintarvike.fi/teemajutut/46-lahileipa-toiminnassa-mukana-jo-kymmenia-myllyja-ja-leipomoita>. 3.4.2013.

Kiviluoma, A. 2010. Patulo. Lähiruokahankkeet ja tutkimukset. Lähiruoka läheltä lautaselle. Osoitteessa: <http://www.patulo.fi/?p=76>. 15.12.2010.

Koppinen, S. – Kumpulainen, E. – Lehto, M. – Manninen, L. – Mustonen, P. – Niskanen, N. – Pettilä, L. – Salmi, K. – Viitala, M. 2002. Peti ja safka. Hotelli- ja ravintola-alan perusteet. Helsinki: Tammi.



Kurunmäki, S. – Ikäheimo, I. – Syväniemi, A-M. – Rönni, P. 2012. Lähiruokaselvitys. Ehdotus lähiruokaohjelman pohjaksi 2012-2015. Maa- ja metsätalousministeriö.

Laitilanmäen Luomumyymälä. Osoitteessa: <http://www.laitilanmaenluomutila.fi/>. 4.4.2013.

Lehtovaara, T. 2010. Savustuskirja. Helsinki: Otava.

Loimutar Oy 2013. Yrityksen kotisivut osoitteessa: <http://www.loimutar.fi/>.

Maa- ja Kotitalousnaisten Keskus 2007. Järjestämme juhlia. Maa- ja Kotitalousnaisten Keskuksen julkaisuja no 191. Uudistettu painos.

Maa- ja metsätalousministeriö 2013. Lähiruoka on paikallisruokaa. Osoitteessa: <http://www.mmm.fi/fi/index/etusivu/lahiruoka.html>. 4.2.2013.

Manninen, J. 1997. Juhla- ja edustustarjoilu. Helsinki: Otava.

Metsähallitus 2013. Keittimellä vai nuotiolla? Osoitteessa: [http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/retkiruoka/ruoanlaittomaastossa/keittimella\\_avainuotilla/Sivut/Default.aspx](http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/retkiruoka/ruoanlaittomaastossa/keittimella_avainuotilla/Sivut/Default.aspx). 18.1.2013.

Ollikainen, E. – Määttä, S. – Hämäläinen, M. 2000. Hyvvee ja hyvän parasta. Savolainen keittokirja. Toinen painos. Pohjois-Savon ammattikorkeakoulu ja Pohjois-Savon ammatillinen instituutti, Matkailu- ja ravitsemisala, Savonia.

- 2009. Savolainen syömälysti. Savonia-ammattikorkeakoulu.

Rahkonen, S. 2005. Voiko kuluttaja vaikuttaa? Kuluttajan käsikirja. Suomen Kuluttajaliitto. Helsinki:Edita.

Rissanen, E. 2013. Lukijan Sanomat. Mieliä. Lähiruualle on kysyntää. Savon Sanomat 27.1.2013.

Sillanpää, M. 2002. Säännöstelty huvi. Suomalainen ravintola 1900-luvulla. Helsinki: Otava.

Tammitie, K. 2013. Yhteishyvä. Asiakasomistajan oma lehti Huhtikuu 2013. Paikallista hyvää, 80-81.

Tkk 2013. Lähiruokakaupat maakunnittain. Osoitteessa: [http://www.tkk.utu.fi/extkk/ruokasuomi/ajankohtaista/ajank\\_lahiruokakaupat.pdf](http://www.tkk.utu.fi/extkk/ruokasuomi/ajankohtaista/ajank_lahiruokakaupat.pdf). 4.4.2013.

Tynkkynen, O. 2005. Ostoskärryissä ilmasto. Ilmastonmuutos ja arkisten tekojen summa. Kuluttajan käsikirja. Suomen Kuluttajaliitto. Helsinki: Edita.

Verhelä, P. – Lackman, P. 2003. Matkailun ohjelmalvelut. Matkailuelämyksen tuottaminen ja toteuttaminen. Helsinki: WSOY.

Viitasaari, A. 2006. Ravintolaruokien historiaa. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Vilkka, H. – Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Välikylä, T. – Oksanen, H. 2005. Maastoruokailu ja ohjelmapalvelut. Pori: Elintarvike ja Terveys-lehti.

Yrittäjä 2013. Lähiruokaa kävelykierroksella. 31.vuosikerta, 2/2013. + sivunumero. Suomen Yrittäjien Sypoint Oy.

**LIITTEET**

Kakkujen annoskortit

Liite 1

Erämiehen menu / annoskortit

Liite 2

## KAKKUJEN ANNOSKORTIT

## Liite 1

Annoskortti							
Mansikka-tuorejuustokakku							
				Annoskortin tekijä / luokka			
Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH- %	Osto-hinta €	Käyttö-hinta €	Aine-hinta €
	0,300	mansikoita	kg		5,00	5,00	1,50
	0,200	Kaurakeksi	kg		12,07	12,07	2,41
	0,100	voi	kg		4,80	4,80	0,48
	0,050	kananmuna	kg		4,15	4,15	0,21
	0,050	venhäjauho	kg		1,40	1,40	0,07
	0,200	maitorahka	kg		7,50	7,50	1,50
	0,400	maust.tuorejuusto	kg		12,50	12,50	5,00
	0,200	vispikerma	kg		3,50	3,50	0,70
	0,300	valkosuklaa	kg		11,5	11,50	3,45
	0,020	liivatelehti	kg		100	100,00	2,00
	0,050	tomusokeri	kg		3,68	3,68	0,18
	1,870		kg	Ainekustannukset yhteensä			17,51
				Ainekustannukset / kg			9,36
Saanto kg / l							
Kg	1,870			Valmistus			
				Ruokalistahinta	113 %	6,35	
Annoskoko kg / l				- Alv	13 %	0,73	
Kg	0,150			= Liikevaihto	100 %	5,62	
				- Ainehintaa	25 %	1,40	
Annoksia	12			= Myyntikate	75 %	4,21	

## Annoskortti

## Sitrus-tuorejuustokakku

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Osto-hinta €	Käyttö-hinta €	Aine-hinta €
	0,200	kaurakeksi	kg		12,07	12,07	2,41
	0,100	voi	kg		4,80	4,80	0,48
	0,050	kananmuna	kg		4,15	4,15	0,21
	0,050	vehnä jauho	kg		1,40	1,40	0,07
	0,200	maitorahka	kg		7,50	7,50	1,50
	0,400	maust.tuorejuusto	kg		12,50	12,50	5,00
	0,200	lemon curd	kg		12,50	12,50	2,50
	0,050	sitruunamehu	kg		8,00	8,00	0,40
	0,050	lime	kg		9,33	9,33	0,47
	0,020	liivatelehti	kg		100	100,00	2,00
	0,200	vispikerma	kg		3,5	3,50	0,70
	1,520		kg	Ainekustannukset yhteensä			15,74
				Ainekustannukset / kg			10,35
Saanto kg / l							
Kg	1,520			Valmistus			
				Ruokalistahinta	113 %	7,02	
Annoskoko kg / l				- Alv	13 %	0,81	
Kg	0,150			= Liikevaihto	100 %	6,21	
				- Ainehintaa	25 %	1,55	
Annoksia	10			= Myyntikate	75 %	4,66	

## Annoskortti

## Marjainen kermakakku

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Osto-hinta €	Käyttö-hinta €	Aine-hinta €
	0,300	kananmuna	kg		4,15	4,15	1,25
	0,200	sokeri	kg		1,30	1,30	0,26
	0,975	vehnä jauho	kg		1,40	1,40	1,37
	0,105	perunajauho	kg		1,20	1,20	0,13
	0,015	leivinjauhe	kg		16,27	16,27	0,24
	0,330	sitruunasooda	kg		1,50	1,50	0,50
	0,200	marjoja	kg		5,50	5,50	1,10
	0,100	marjahilloa	kg		6,17	6,17	0,62
	0,600	vispikerma	kg		3,5	3,50	2,10
	0,004	liivatelehti	kg		100	100,00	0,40
	0,050	tomusokeri	kg		3,86	3,86	0,19
	1,990		kg	Ainekustannukset yhteensä			8,15
				Ainekustannukset / kg			4,09
Saanto kg / l							
Kg	1,990			Valmistus			
				Ruokalistahinta	113 %	2,78	
Annoskoko kg / l				- Alv	13 %	0,32	
Kg	0,150			= Liikevaihto	100 %	2,46	
				- Ainehintaa	25 %	0,61	
Annoksia	13			= Myyntikate	75 %	1,84	

## Annoskortti

## Marinoidut marjat

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Osto-hinta €	Käyttö-hinta €	Aine-hinta €
	1,500	marjoja	kg		5,50	5,50	8,25
	0,200	fariinisokeria	kg		4,18	4,18	0,84
	0,050	sitruunamehua	kg		5,50	5,50	0,28
	0,002	kanelitanko	kg		72,60	72,60	0,14
	0,002	tähtianis	kg		40,90	40,90	0,08
	1,000	vesi	kg				
	2,750		kg	Ainekustannukset yhteensä			9,58
				Ainekustannukset / kg			3,48
Saanto kg / l							
Kg	2,750	Valmistus					
				Ruokalistahinta	113 %	0,79	
Annoskoko kg / l				- Alv	13 %	0,09	
Kg	0,050				= Liikevaihto	100 %	0,70
				- Ainehintaa	25 %	0,17	
Annoksia	50	kpl		= Myyntikate	75 %	0,52	

## Annoskortti

## Talon suklaakakku

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Osto-hinta €	Käyttö-hinta €	Aine-hinta €
	0,600	tumma suklaa	kg		11,50	11,50	6,90
	0,600	voi	kg		4,80	4,80	2,88
	0,600	sokeri	kg		1,30	1,30	0,78
	0,600	kananmuna	kg		4,15	4,15	2,49
	0,130	vehnä jauho	kg		1,40	1,40	0,18
	2,530		kg	Ainekustannukset yhteensä			13,23
				Ainekustannukset / kg			5,23
Saanto kg / l							
Kg	2,530	Valmistus					
				Ruokalistahinta	113 %	3,55	
Annoskoko kg / l				- Alv	13 %	0,41	
Kg	0,150				= Liikevaihto	100 %	3,14
				- Ainehintaa	25 %	0,78	
Annoksia	16				= Myyntikate	75 %	2,35

## Annoskortti

Sacher

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Osto-hinta €	Käyttö-hinta €	Aine-hinta €
	0,140	suklaa	kg		11,50	11,50	1,61
	0,140	voi	kg		4,80	4,80	0,67
	0,140	tomusokeri	kg		3,68	3,68	0,52
	0,300	kananmunaa	kg		4,15	4,15	1,40
	0,120	vehnä jauho	kg		1,10	1,10	0,13
	0,300	aprikoosihillo	kg		8,25	8,25	2,48
	0,170	tumma suklaa	kg		10,00	10,00	1,70
	1,310		kg	Ainekustannukset yhteensä			8,50
				Ainekustannukset / kg			6,49

Saanto kg / l

Kg 1,310

Valmistus

Annoskoko kg / l

Kg 0,100

Annoksia 13

Ruokalistahinta	113 %	2,93
- Alv	13 %	0,34
= Liikevaihto	100 %	2,60
- Ainehintaa	25 %	0,65
= Myyntikate	75 %	1,95

## Annoskortti

Omena-kinuskitäytekakku

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Osto-hinta €	Käyttö-hinta €	Aine-hinta €
	0,300	kananmunaa	kg		4,15	4,15	1,24
	0,250	sokeri	kg		1,30	1,30	0,33
	0,098	vehnä jauho	kg		1,40	1,40	0,14
	0,105	perunajauho	kg		1,20	1,20	0,13
	0,002	leivinjauhe	kg		16,27	16,27	0,02
	0,100	omenasose	kg		5,40	5,40	0,54
	0,075	omenahillo	kg		6,62	6,62	0,50
	0,800	kerma	kg		3,50	3,50	2,80
	0,200	fariinisokeri	kg		4,18	4,18	0,84
	0,003	vanijakreemijauhe	kg		13,8	13,80	0,03
	0,330	sitruunasooda	kg		1,5	1,50	0,50
	2,260		kg	Ainekustannukset yhteensä			7,05
				Ainekustannukset / kg			3,12

Saanto kg / l

Kg 2,260

Valmistus

Annoskoko kg / l

Kg 0,150

Annoksia 15

Ruokalistahinta	113 %	2,12
- Alv	13 %	0,24
= Liikevaihto	100 %	1,87
- Ainehintaa	25 %	0,47
= Myyntikate	75 %	0,00

Annoskortti							
Porkkanahyytelökakku							
				Annoskortin tekijä / luokka			
Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Osto-hinta €	Käyttö-hinta €	Aine-hinta €
	0,150	kananmuna	kg		0,20	0,20	0,60
	0,150	sokeri	kg		1,30	1,30	0,20
	0,105	perunajauho	kg		1,20	1,20	0,13
	0,005	leivinjauhe	kg		16,27	16,27	0,08
	1,000	porkkanaa	kg	20	1,20	1,50	1,50
	0,200	sitruunamehu	kg		8,00	8,00	1,60
	0,500	hillosokeri	kg		3,34	3,34	1,67
	0,600	vispikerma	kg		3,50	3,50	2,10
	0,200	tuorejuusto	kg		12,5	12,50	2,50
	0,010	liivatelehti	kg		100	100,00	1,00
	0,050	tomusokeri	kg		3,86	3,86	0,19
	2,970		kg	Ainekustannukset yhteensä			11,57
				Ainekustannukset / kg			3,89
Saanto kg / l							
Kg	2,970		Valmistus				
				Ruokalistahinta	113 %		2,64
Annoskoko kg / l				- Alv	13 %		0,30
Kg	0,150			= Liikevaihto	100 %		2,34
				- Ainehintaa	25 %		0,58
Annoksia	15			= Myyntikate	75 %		1,75



## Erämiehen menu

## LIITE 2

Annoskortti							
Rantakalakeitto							
					Annoskortin tekijä / luokka		
Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Osto-hinta €	Käyttö-hinta €	Aine-hinta €
	1,000	Perattu muikku	kg		5,00	5,00	5,00
	2,000	vesi	kg		0,00	0,00	0,00
	0,200	sipuli	kg	10	1,50	1,67	0,33
	0,050	voi	kg		4,80	4,80	0,24
	0,050	kerma	kg		3,50	3,50	0,18
	0,050	tuore tilli	kg		37,00	37,00	1,85
	3,150		kg	Ainekustannukset yhteensä			7,60
				Ainekustannukset / kg			2,41
Saanto kg / l							
Kg	3,150		Valmistus				
				Ruokalistahinta			0,00
Annoskoko kg / l				- Alv		13 %	0,38
Kg	0,300			= Liikevaihto		100 %	2,89
				- Ainehintaa		25 %	0,72
Annoksia	10	kpl		= Myyntikate		75 %	2,17

## Annoskortti

## Riistakäristys

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Osto-hinta €	Käyttö-hinta €	Aine-hinta €
	1,500	Hirven käristyslihaa	kg		25,00	25,00	37,50
	0,250	voi	kg		4,80	4,80	1,20
	0,015	lihafondi	kg		30,00	30,00	0,45
	0,330	olut	kg		4,80	4,80	1,58
	0,500	puolukkasurvos	kg		2,50	2,50	1,25
	2,595		kg	Ainekustannukset yhteensä			41,98
				Ainekustannukset / kg			16,18
Saanto kg / l							
Kg	2,595		Valmistus				
				Ruokalistahinta			0,00
Annoskoko kg / l				- Alv		13 %	1,68
Kg	0,200			= Liikevaihto		100 %	12,94
				- Ainehintaa		25 %	3,24
Annoksia	12	kpl		= Myyntikate		75 %	9,71

## Annoskortti

Rumpсутusmuusi

Annoskortin tekijä / luokka

Ostettava määrä	Käytettävä määrä	Raaka-aineet	Yksikkö kg/l	PH-%	Osto-hinta €	Käyttö-hinta €	Aine-hinta €
	2,500	peruna	kg	30	1,50	2,14	5,36
	0,080	voi	kg		4,80	4,80	0,38
	0,900	maito	kg		1,15	1,15	1,04
	0,015	suola	kg		1,20	1,20	0,02
	0,050	sipuli	kg	10	1,20	1,33	0,07
	3,545		kg	Ainekustannukset yhteensä			6,86
				Ainekustannukset / kg			1,94
Saanto kg / l							
Kg	3,545		Valmistus				
				Ruokalistahinta			0,00
Annoskoko kg / l				- Alv		13 %	0,15
Kg	0,150			= Liikevaihto		100 %	1,16
				- Ainehintaa		25 %	0,29
Annoksia	10	kpl		= Myyntikate		75 %	0,87





